

## 健康・福祉

### 禁煙教室

禁煙の必要性や効果を確認し、禁煙への取り組みを始める教室です。禁煙や禁煙成功者の話、呼気中の一酸化炭素の測定などを行います。**※**市内在住の方。先着10人**日**10月26日(金)午後1時30分～2時30分**場**健康センター**申問**10月1日から電話で健康推進課成人保健係**☎**042・497・2076へ

### つばきの会

高齢の方、簡単な作品づくりや体操をして、地域の方と交流やおしゃべりを楽しみませんか。**日**10月31日(水)午後2時～4時**場**野塩地域市民センター**直問**健康推進課成人保健係**☎**042・497・2076

### 健康チャレンジ

**※**平成30年度特定健診結果で、特定保健指導の対象となった方。先着30人**日**①10月1日(月)②12日(金)③29日(月)④31日(水)①③午前9時～正午②④午前10時～正午、①～④午後1時～3時**場**①③健康センター②下宿地域市民センター④生涯学習センター**持**健診結果票**申問**電話で健康推進課成人保健係**☎**042・497・2076へ

### 健康大学実技コース「リフレッシュ・ヨガ」

ヨガの動きで行う呼吸法やポーズは、健康の促進・ダイエット効果・ストレス解消になります。保育あり(1歳～未就学児。若干名)**※**市内在住の18歳以上の方。先着30人**日**10月18日(木)午前10時～11時30分**場**健康センター**持**飲み物・汗拭きタオル・ヨガマット・ストレッチの効く服装**申問**10月1日から電話で健康推進課成人保健係**☎**042・497・2076へ

### 野菜セミナー

調理実習と試食を行います。**※**清瀬市国民健康保険に加入している方。先着20人**日**10月23日(火)午前10時～正午**場**健康センター**調**管理栄養士 宮本千華子氏**持**エプロン・三角巾・手拭きタオル**申問**10月1日から電話で健康推進課成人保健係**☎**042

### 歯の健康教室

歯科健診や歯磨きの練習を行います。**※**市内在住・在勤の18歳以上の方。先着20人**日**10月24日(水)午前9時30分～10時30分**場**健康センター**持**歯ブラシ・コップ・タオル**申問**電話で健康推進課成人保健係**☎**042・497・2076へ

### きよせ健幸塾

①伸ばそう! 健幸寿命「歩くバランス&ウォーキングセミナー」(要予約) 3Dセンサーによる歩き方測定などを行います。**※**市内在住の方。各先着40人**日**10月27日(土)午前9時30分～11時15分、午前11時～午後0時45分**場**アミューホール**持**飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装  
②骨粗しょう症予防イベント 骨粗しょう症の理解と予防の取り組みを学びます。  
◆骨密度測定(要予約)  
**※**市内在住の18歳以上の方(骨粗しょう症の治療中の方、1年以内に骨密度測定を行った方は対象外)。先着60人**日**10月31日(水)午前10時～11時30分、午後1時～2時(30分ごとに受け付け)**場**アミューホール**持**健康手帳  
※ストッキング不可。  
◆骨に関するセミナー(要予約)  
**※**市内在住の方。先着60人**日**10月31日(水)午後2時30分～4時**場**アミューホール**調**女子栄養大学生涯学習講師 春日千加子氏**申問**①②10月1日から電話で健康推進課成人保健係**☎**042・497・2076へ



骨密度測定の様子

### 育児講座「お医者さんに教わる子どもの病気」

病気や症状、対処の仕方を学びます。子どもと一緒に参加できます。保育あり(生後10か月～4歳未満。先着8人)。**※**市内在住の乳幼児がいる保護者。先着30人**日**10月31日(水)午後1時30分～3時**場**健康センター**調**宇都宮小児科内科クリニック院長 宇都宮正司氏**持**母子健康手帳・

子ども連れの方はお出かけグッズ**申問**健康推進課母子保健係**☎**042・497・2077へ

### 中里健やかクラブ

フルート演奏です。演奏に合わせて懐メロなどを歌います。**日**10月10日(水)午後1時30分～3時30分**場**中里老人いこいの家**直問**健康づくり推進員・田島**☎**042・492・5779

### 脳トレ元気塾

昭和の歌謡曲に合わせて、運動と脳トレを行います。**※**下記の①～③は、おおむね65歳以上の方。各回先着30～40人**費**1回200円  
①「ゆうゆう元気塾」=**日**毎週水曜日午前10時15分～11時45分、午後1時15分～2時45分**場**コミュニティプラザひまわり②「しんあい元気塾」=**日**毎週木曜日午後1時15分～2時45分**場**特別養護老人ホーム信愛の園(梅園二丁目)③「せいが中里元気塾」=**日**毎週木曜日午後1時30分～3時**場**中里地域市民センター**直問**いずれも地域包括ケア推進課地域包括支援センター**☎**042・497・2082

### ふまねっと運動

ネットを踏まないように歩くことで、歩行機能・脳力アップが図れます。**日**①10月9日(火)②19日(金)いずれも午後2時～4時**場**①中里地域市民センター②竹丘地域市民センター**費**100円**直問**チームりかすて・村松**☎**090・5766・0953

## 募集

### 納税通知書用封筒に掲載する広告

有料広告の掲載を希望する事業主を募集します。**※**個人市・都民税(普通徴収)、固定資産税・都市計画税、国民健康保険税、軽自動車税【**印刷予定枚数**】76,000枚【**発送時期**】平成31年5月から(税の種類により発送時期が異なります)【**広告の規格**】縦50<sup>ミリ</sup>×横80<sup>ミリ</sup>**費**掲載料82,000円以上(最低募集価格)**期**10月31日(水)(必着)**問**課税課市民税係**☎**042・497・2040



市ホームページはこちら

### 保健師(臨時職員)

【**職種**】保健師(健康推進課勤務)  
【**資格・人数**】保健師・若干名  
【**勤務**】月～金曜日(午前8時30分～午後4時30分)**日****申問**10月10日(必着)までの平日午前8時30分～午後5時に所定の申込書(市ホームページからダウンロード可)に必要な事項を記入し、資格証明などの写しを添えて直接窓口または郵送で健康推進課母子保健係**☎**042・497・2077へ

### シルバー人材センター会員

入会には説明会への出席と、研修会の受講が必須です。**※**市内在住で原則として60歳以上の健康で働く意欲のある方(就業先多数あり!)**日**説明会＝第1月曜日午後1時30分～、研修会＝第2月曜日午後1時30分～**問**シルバー人材センター**☎**042・494・0903

### 青年農家達との「ふれあい交流会」女性参加者

青年農家達との素晴らしい出会いや親睦を深める交流会です。**※**20～40歳前後の独身女性。先着25人**日**11月24日(土)午前10時30分～午後4時(受け付けは午前10時～)**場**中国割烹旅館「掬水亭」(埼玉県所沢市山口)**費**2,000円**申**11月15日までに右記ホームページに設置の申込みフォームへ**問**JA東京みらい本店指導経済課・坂間**☎**042・477・0037



JA東京みらいホームページはこちら

## その他

### 特設総合相談を開催

10月15日からの行政相談週間に伴い、市では「特設総合相談」を開催し、無料行政相談を行います。なお、同時に防犯(犯罪被害者支援なども含む)相談も開設します。予約優先ですが、当日も受け付け可能です。**日**10月17日(水)午前10時～午後4時(防犯相談は午前10時～正午)**場**アミューホール**内**道路、年金、雇用保険などに関する行政分野全般**申問**直接窓口または電話で秘書広報課広報聴係**☎**042・497・1808へ※詳しくは、市報きよせ9月15日号8面をご覧ください。

## 市民伝言板

歴史・文化・自然散策▶①古地図で歩く日本橋～小伝馬町牢屋敷跡＝10月9日9時までに清瀬駅北口連絡橋に集合、②立川昭和記念公園散策＝11月13日9時までに新秋津駅前集合、いずれも参加費400円(資料代含む)、傷害保険は各自入会、交通費・飲食代などは各自負担、清瀬郷土研究会・清瀬歩こう会・岡田**☎**090・8044・6656  
歌声こだま▶大正・昭和の懐かしい歌と一緒に歌いませんか。予約不要。10月14日9時40分～11時40分、アミューホール、参加費500円、清瀬「歌う会」・尾崎**☎**042・494・3268  
ポスター展示会▶舞台・展示・大会部門の各団体の活動ポスターを展示します。10月15日～21日10時～18時(初日は15時～)、クレアギャラリー(クレアビル4

#### 【市民伝言板利用案内】

●11月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、10月1日午前8時30分から15日までの間に受け付け。先着25枠。平成31年3月15日号掲載希望の「サークル仲間募集」の原稿は、10月1日午前8時30分から平成31年2月15日までの間に受け付け。  
●利用案内は、市ホームページまたは秘書広報課で配布しています。必ずご確認ください。  
**☎**秘書広報課広報聴係**☎**042・497・1808 **📠**042・491・8600 **🌐**kouhou@city.kiyose.lg.jp

階)、入場無料、清瀬市文化協会・竹内**☎**042・492・0146  
マスターズゴルフ大会▶先着30組(120人)。11月8日8時～16時、美里ロイヤルゴルフクラブ、参加費3,500円、プレー費7,500円(昼食付き)、清瀬市ゴルフ連盟事務局(清瀬ゴルフセンター内)**☎**042・493・4521  
和田奈美(ソプラノ)&加藤優美(ピアノ)によるオータムコンサート(清瀬音楽鑑賞倶楽部第88回)▶オペラアリアやショパンの名曲。「ロづけ」「幻想ポロネーズ」他。10月14日14時30分～16時20分、アミューホール、999円(高校生以下500円)、清瀬音楽鑑賞倶楽部・瓜生**☎**042・493・5691  
ロートリークラブあけぼの▶心と体の栄

養がいっぱいです。学生ボランティアも参加します。第2・4水曜17時～19時、コミュニティプラザひまわり、子ども100円、おとな200円、ロートリークラブあけぼの・丸山**☎**090・4623・9992  
清瀬フォトクラブ▶美しい風景との出会いと感動をレンズをとおして表現した作品です。10月9日～14日10時～18時(14日は17時まで)、クレアギャラリー(クレアビル4階)、清瀬フォトクラブ・伊達**☎**042・495・2470  
秋季市民卓球大会▶個人戦、リーグ戦の後に1部・2部のトーナメント。締め切り10月17日まで。11月4日一般(小・中学生参加可)、11月11日小・中学生いずれも開場は9時～、市民体育館、小・中学生500円、一般1,000円(連盟会員800

円)、清瀬市卓球連盟・新村**☎**042・493・1009  
第21回現代墨画陽水会水墨画作品展▶日ごろ学んだ花や風景などの水墨画作品を30点あまり展示します。10月3日～7日10時～17時(7日は16時まで)、生涯学習センター、無料、現代墨画陽水会・岡田**☎**042・493・4856  
どんぐり体育館バザー▶うれしい掘り出し物多数! 天候不問開催。駐車場あり。10月24日、12月11日いずれも10時30分～14時30分、コミュニティプラザひまわり、無料、社会福祉法人椎の木会エコどんぐり・大場**☎**042・493・0080  
河本会▶河本流家元が丁寧に指導します。見学に来てください。10月6日、11月10日いずれも13時30分～、清瀬けやきホール、1回1,000円、河本会・佐野**☎**042・492・1177  
清瀬墨遊会水墨画展▶第28回作品展を開催します。日ごろ学習した作品を多数展示します。10月12日～16日9時～17時(12日は13時から、16日は16時まで)、清瀬墨遊会・野崎**☎**042・491・5105