

健康大学実技コース「美筋アップ教室」

対象 市内在住の18歳以上で医師からの運動制限のない方。先着30人
日時 7月21日(土)午前9時45分~11時15分
場所 健康センター
持ち物 飲み物・タオル・室内用運動靴・運動しやすい服装
※保育あり(1歳~未就学児若干名)
申込み・問合せ 7月2日から電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076へ

健康大学 第5回講演会

腸博士が答える「免疫力を高める生活とは?」
日時 8月4日(土)午後1時30分~3時(受け付けは午後1時)
場所 清瀬けやきホール
講師 東京医科大学 藤田 紘一郎氏
※直接会場へ。健康大学に申込みしていない方もお気軽にご参加ください。
問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

成人歯科健診

対象 清瀬市に住民登録がある30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる方
日時 7月1日(日)~11月30日(金)
場所 清瀬市歯科医師会加入医療機関
※対象者(平成30年6月15日時点で住民登録がある方)には6月下旬ごろに個別通知を行います。訪問による歯科健診は行いません。
問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

福祉

よくわかるボランティア・市民活動

活動の種類や見つけ方などを紹介するセミナーです。
日時 7月14日(土)午前10時~11時30分
場所 きよせボランティア・市民活動センター
申込み・問合せ きよせボランティア・市民活動センター ☎042・491・9027

よってこカフェinナルド

日時 7月5日(木)・19日(木)午後1時30分~4時30分(19日午後3時からは、竹丘病院副院長 三谷和子氏による「認知症に関するミニ講話」)
場所 ナルドの壺(元町一丁目)
費用 飲み物代として300円 ※直接会場へ。
問合せ 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・脳力アップを図れます。
日時 ①7月10日(火)②20日(金) いずれも午後2時~4時
場所 ①下宿地域市民センター ②竹丘地域市民センター
費用 100円
※いずれも直接会場へ。
問合せ チームりかすて・村松 ☎090・5766・0953

アミューホール 講師 大川歯科医院院長 大川延也氏(歯学博士)

※詳しくは、市報きよせ6月1日号1面をご覧ください。
問合せ 地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042・497・2082

認知症家族会ゆりの会

対象 認知症高齢者を介護しているご家族など
日時 7月18日(水)午後1時30分~3時30分
場所 平野クリニク(松山一丁目)
費用 お茶代50円(お菓子付き)、初回無料
※直接会場へ。
問合せ 地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042・497・2082

福祉法律専門相談

生活上お困りの高齢者や障害のある方を対象にした無料相談です。
日時 7月25日(水)午前10時~正午
場所 コミュニティプラザひまわり
申込み・問合せ 電話で権利擁護センターあひねつ ☎042・495・5573へ

募集

東京都育英資金予約
対象 都内に住所を有し、平成31年4月に、高等学校または専修学校高等課程(高等学校は対象外)に進学を希望している中学3年生
※申込みは、在籍する中学校で「東京都育英資金貸付申込書」を受け取り、必要書類を添えて9月7日までに在籍する中学校へ提出。
問合せ 在籍する中学校または教育総務課学務係 ☎042・497・2539

シルバー人材センター会員

対象 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(さまざまな職種あり)
日時 説明会Ⅱ第1月曜日午後1時30分、研修会Ⅱ第2月曜日午後1時30分
※入会には説明会への出席と、研修会の受講が必須です。
問合せ シルバー人材センター ☎042・494・0903

清瀬市コミュニティプラザの月単位使用施設の使用団体

施設 清瀬市コミュニティプラザ(下清戸一丁目)、101号室・面積68・85平方メートル
応募資格 地域福祉活動・文化活動・スポーツ活動の推進を目的に活動する非営利団体
利用期間 平成31年4月1日(月)~平成32年3月31日(火)(年度更新・最大5年間)
申請書配布 7月2日(月)~20日(金)
※必要書類・使用料など詳しくは市ホームページをご覧ください。
申込み・問合せ 8月6日午後4時までに申請書に必要書類を添えて、直接窓口または郵送で、〒204-0021元町1-2-11 生涯学習スポーツ課 ☎042・495・7001(平日午前8時30分~午後5時)

生涯学習

シルバー人材センターパソコン教室(8月募集)
1対1の個人レッスン!
講座内容 左表のとおり
パソコン入門
インターネット&メール
ワード基礎
エクセル基礎
ホームページ作成
デジタル写真
かんたんブログ
チラシ・年賀状など作成
スマホ入門/ステップアップ
※詳しくは各公共施設にあるチラシまたは当センターのホームページ http://www.kiyose-city.jp/ をご覧ください。
今月の締切 7月23日(月)必着
問合せ シルバー人材センター ☎042・494・0903

その他

雨水浸透ます
設置にご協力を
「雨水浸透ます」は、屋根に降った雨水を雨どいを通じて集め、地下に浸透させるための設備です。
市では、個人住宅(新築の場合を除く)に「雨水浸透ます」を設置される方に、設置費用の一部を助成します。
※詳しくは、左記へお問い合わせください。
問合せ 下水道課施設計画係 ☎042・497・2532

国民年金保険料の納付が困難な方へ

保険料の免除申請や納付猶予などの制度があります。被保険者、その配偶者、世帯主の方それぞれの所得を確認しますので、平成30年度の市・都民税の申告を済ませてから申請してください。
申請の種類 ①申請免除②納付猶予(50歳未満の被保険者)③退職特例の申請免除④学生納付特例
受付期間 (平成30年度分)
①②③は7月以降受け付け、④は4月1日より受け付け中
問合せ 保険年金課年金係 ☎042・497・2049

市民伝言板利用ルール変更のお知らせ

市報リニューアルに伴い、8月15日以降申込み(10月1日号掲載希望分)から、市民伝言板の利用ルールを一部変更します。主な変更点は左記のとおりです。
◆サークル仲間募集は年2回、「3月15日号」と「9月15日号」にまとめて掲載します。
◆費用に上限を設けます(原則として、催し物は参加費または材料費が3千円以下、サークル仲間募集は月会費・入会金がいずれも3千円以下)。
お問い合わせ 秘書広報課広報広聴係 ☎042・497・1808

市民伝言板利用案内

8月15日号掲載希望の原稿は、7月2日午前8時30分から17日までの間に受け付け。先着55枚。
問合せ 秘書広報課広報広聴係 ☎042・497・1808 ☎042・491・8600
経費含む、ウクレレサークル・メルメレ、田中 ☎080・6662・2753

「きよせにんじんジャム」の2倍ポイントシール実施

「きよせにんじんジャム」をご利用頂いている多くの方に感謝の気持ちを込めて、にんじんジャムを1個お買い求めいただくごとに、ポイントシールを2枚差し上げます(通常は1枚)。10枚集めると、にんじんジャムを1個プレゼントします。取扱店は、オレンジ色の旗が目印です。
キャンペーン期間 7月1日

農薬適正使用のお願い

農薬の取り扱いには十分注意してください。
使用前に必ずラベル(取扱説明書)の記載事項を確認し、散布する時は、近隣住民や通行人、ペット(家畜)などに危害が及ばないよう注意してください。
農薬は、適正に管理し、洗浄液や空き容器は適切に処分してください。
問合せ 産業振興課産業振興係 ☎042・497・2052

雨水浸透ます

「雨水浸透ます」は、屋根に降った雨水を雨どいを通じて集め、地下に浸透させるための設備です。
市では、個人住宅(新築の場合を除く)に「雨水浸透ます」を設置される方に、設置費用の一部を助成します。
※詳しくは、左記へお問い合わせください。
問合せ 下水道課施設計画係 ☎042・497・2532