脳トレ元気塾～カラオケと運動で脳トレ～

対象　おおむね65歳以上の方。各回先着30～40人
日時・場所　左表のとおり
費用　1回200円
※直接会場へ。

コース名（問合せ先）	日時	場所
①ゆうゆう元気塾（NPO法人情報労連東京福祉センター）☎042・497・8500	毎週水曜日 1.午前10時15分～11時45分 2.午後1時15分～2時45分	コミュニティプラザひまわり
②しんあい元気塾（きよせ信愛地域包括支援センター）☎042・492・1850	毎週木曜日 午後1時15分～2時45分	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（きよせ清雅地域包括支援センター）☎042・495・1370	毎週木曜日 午後1時30分～3時	中里地域市民センター

※①午後コースに余裕あり。①②清瀬駅北口より送迎バスあり。②③車での来場はご遠慮ください。

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

健康

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。
日時　①4月10日㈫・②20日㈮いずれも午後2時～4時
場所　①中清戸地域市民センター②竹丘地域市民センター
費用　100円
※①②とも直接会場へ。
問合せ　チームりかすて・村松☎090・5766・0953

福祉法律専門相談

高齢者や障害のある方で、生活上お困りの方に、弁護士が無料で相談に応じます。
日時　4月25日㈬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いねっと☎042・495・5573へ

生涯学習

シルバー人材センターパソコン教室（5月募集）

―1対1の個人レッスン！
講座内容　左表のとおり

講座内容
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
デジカメ写真
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URL http://www.kiyose-sc.or.jp/をご覧ください。
今月の締切　4月23日㈪（必着）
問合せ　シルバー人材センター☎042・494・0903

つばきの会

地域の方と創作やおしゃべりを楽しみませんか。
日時　4月18日㈬午後2時～4時
場所　野塩地域市民センター
※直接会場へ。
問合せ　健康推進課成人保健係☎042・497・2076へ

中里健やかクラブ

アコーディオンの懐かしい音色にあわせ、唱歌や童謡・懐メロを一緒に歌います。
日時　4月11日㈬午後1時30分～3時30分
場所　中里老人いこいの家
※直接会場へ。
問合せ　健康づくり推進員・田島☎042・492・5779

骨粗しょう症予防教室

骨密度測定後、結果説明と栄養相談を行います。
午前は女性の健康ミニ講話。午後は足指筋力測定と併設です。
対象　市内在住の18歳以上で1年以内に骨密度測定や骨粗しょう症の治療を受けていない方。先着56人（午前28人・午後28人）
日時　4月27日㈮午前10時～11時30分、午後1時～2時30分（予約は30分間隔）
場所　健康センター
持ち物　健康手帳（お持ちの方のみ）
※右足のかかと測定のため、ストッキング不可。
申込み・問合せ　4月2日から直接窓口または電話で健康推進課成人保健係☎042・497・2076へ

スポーツ

スポーツ教室

いずれも18歳以上の方。各先着20人。
①火曜ボクシングエアロ教室
②火曜ヨガ教室
日時　①②とも4月17日㈫午前10時～11時
③土曜ピラティス教室
日時　4月14日㈯午前10時～11時
費用　①②③いずれも1回800円、5回3千円
場所　コミュニティプラザひまわり
申しみ　4月10日(消印有効)までに往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・返信用宛て名を記入し、〒204―0011下清戸1―212―4　コミュニティプラザひまわり内教室係へ
問合せ　下宿地域市民センター☎042・493・4033（4月3日以降は、コミュニティプラザひまわり☎042・495・5100）

その他

平成30年度の国民年金保険料の改正について

4月から平成31年3月までの国民年金保険料は、1か月1万6千340円です。国民年金1号被保険者の方に4月上旬に日本年金機構から、平成30年度の国民年金保険料納付案内書が発送されます。保険料は現金で2年前納すると（4月から平成32年3月）1万4千420円割引き、1年前納すると3千480円割引き、半年前納すると800円割引きされます。
※口座振替にされますと、さらに割引率が上がりますのでご検討ください。
問合せ　武蔵野年金事務所☎0422―56―1411

Ms.スクエア92号発行しました

―特集「Mr.スクエアの選択」～男は「つらいよ」から「自分らしく一歩」を～
「一億総活躍時代」がうたわれ、女性の社会進出が進み、既婚男性は積極的な家事育児への参加を求められるようになりました。確かに「男は仕事、女は家庭」という意識は少なくなりましたが、実態は追いついていないのが現状です。育児休業の取りづらさ、長時間労働、自殺、過労死など、「男性の問題」の背景には今まで求められてきた「男らしさ」が見えます。
それまでとは違う視点で困難を喜びに変え、しなやかに力強く歩む「Mr.スクエア」と呼びたい男性の方々を紹介します。
問合せ　男女共同参画センター☎042・495・7002

立科山荘ポイント2倍キャンペーン

清瀬市立科山荘では、4月1日㈰～27日㈮の期間にご利用されたお客様に、通常より2倍のポイントを差し上げます。ぜひこの機会にご利用ください。
※団体割引適用の際は対象外となります。
※期間中は、1泊2食につきおとな4ポイント、小学生2ポイントを差し上げます。
※16ポイントで、次回のご利用時に2千円の割引券としてご利用いただけます。ただし、有効期限が6か月となっておりますのでご注意ください。
問合せ　清瀬市立科山荘☎0120・54・8977

水道業務は東京都水道局（東久留米サービスステーション）で行っています

◆引越し・契約変更など、水道使用の開始・使用中止の申込み＝東京都水道局多摩お客さまセンター☎0570・091・100（ナビダイヤル）、☎042・548・5100、下記QRコードからの申込み、インターネットからも可。
◆水道料金などの収納や漏水修繕、その他の相談＝東京都水道局多摩お客さまセンター☎0570・091・101（ナビダイヤル）、☎042・548・5110、FAX042・548・5115、受付時間は日曜日・祝日を除く午前8時30分～午後8時
※漏水事故などの緊急の用件については、24時間365日対応しています。
◆納付書の再発行・料金の減免申請について＝納期限が過ぎた納付書での支払いはできませんので、再発行の手続きをしてください。また、水道料金（基本料金）の減免を受けられる世帯については、左記へお問い合わせください。
◆東京都水道局東久留米サービスステーション＝〒203―0033東久留米市滝山6―1―1（土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分まで）
問合せ　東京都水道局多摩お客さまセンター☎0570・091・100（ナビダイヤル）、☎042・548・5110

東京都多摩地域事業引継ぎ支援センター

―事業承継に関する相談
後継者不足で事業存続に悩む事業者を支援するため、「東京都多摩地域事業引継ぎ支援センター」を開設しました。専門の職員がアドバイスやマッチング支援などを行うほか、公認会計士、税理士、弁護士などや民間の支援機関とも連携して引継ぎ支援を行います。
場所　立川商工会議所内（立川市曙町二丁目）
受付時間　平日の午前9時～午後5時（祝日を除く）
問合せ　同センター☎042・595・9510

第221回東京都都市計画審議会

審議会傍聴者を募集します。定員15人（応募者多数の場合は抽選）。
日時　5月17日㈭午後1時30分～
場所　東京都庁（新宿区西新宿二丁目）
※申込み方法や付議予定案件など詳しくは、左記までお問い合わせください。
申込み・問合せ　4月20日(消印有効)までに往復はがきに住所・氏名・電話番号を記入し、〒163―8001新宿区西新宿2―8―1　東京都都市整備局都市計画課☎03・5388・3225へ
その他コーナーは8面へ続く

清瀬管弦楽団「春のコンサートinころぼっくる2018」

毎年恒例、午後の音楽会では指揮者体験コーナーあり。午前中の会（新設）には、ベビーカーのままおいでください。4月15日10時45分～11時15分＝ちびっこコンサート・15時～16時30分＝こどものための音楽会、児童センター、清瀬管弦楽団・香西☎080・9582・1625

歌・うた・唄～オペラからひばりまで（清瀬音楽鑑賞倶楽部第85回）

出演＝田中佳代子（ソプラノ）・松原千紘（メゾ・ソプラノ）・御園生瞳（ピアノ）、曲目＝美しい女神よ・城ヶ島の雨・津軽のふるさと他、4月29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

詩の朗読「風の会」第5回発表会～いのちをつなぐ～

読んでみて、聴いてみて、心は何を感じるでしょうか。4月20日14時～（開場は13時30分）、清瀬けやきホール、無料、風・田中☎042・492・0571へ

市民ゴルフ大会

市内在住及び清瀬ゴルフセンター推薦者対象（定員になり次第締め切り）。5月24日8時～、美里ロイヤルゴルフクラブ（埼玉県児玉郡美里町）。参加費3千500円、プレー費7千500円（70歳以上は700円引き・要証明書コピー）、申込み用紙に必要事項を記入し、参加費を添えて清瀬市ゴルフ連盟事務局（清瀬市ゴルフセンター内）☎042・493・4521へ

あけぼの子ども食堂～食べているのはおいしい時間です～

食事の他、宿題の手伝い、話し相手、ゲーム（アプリゲームなどは禁止）。体と心の栄養がいっぱいです。日本社会事業大学の学生ボランティアも参加します。要事前申込み。第2・4水曜17時～19時、子ども100円、おとな200円、コミュニティプラザひまわり、ロートリークラブあけぼの・丸山☎090・4623・9992

日本舞踊講習会

プロの講師がやさしくていねいに教えます。初心者大歓迎。①新舞踊「隅田川ぞめき」（市丸）②端唄・小唄舞踊教室端歌「青柳」、①4月7日②4月21日①②いずれも13時30分～、清瀬けやきホール、1回千円、河本会・佐野☎042・492・1177

福島県人集まろう！

金山緑地公園に三春のさくら、清瀬にも福島があります。故郷の話をしましょう。4月8日11時30分～、金山緑地公園三春のさくらの下、会費千円、福島県人会・伊藤☎090・4025・7001

■市民伝言板利用案内

5月15日号掲載希望の原稿は、4月2日午前8時30分から16日までの間に受け付け。先着25枠。
問合せ　秘書広報課広報広聴係☎042・497・1808 FAX042・491・8600 Mail kouhou@city.kiyose.lg.jp