

男女共同参画センター
運営委員会委員

男女共同参画センター(アレック)の運営に市民の意見を活かしていくため、運営について考え、助言・提案を行うべく、委員会(公募の委員と団体推薦の委員12人で構成)の委員を募集します。

対象 市内在住で男女共同参画センターの運営に関心のある方。定員2人

任期 4月1日から2年間(会議は年1回程度)

申込み・問合せ 3月16日までに応募動機を800字程度にまとめ、住所・氏名・年齢・職業・電話番号を記入のうえ、直接窓口または郵送で、〒204-0021元町1-2-11アミュービル4階 男女共同参画センター ☎042・495・7002へ

リハビリテーション利用者

地域生活・社会参加・復職のためにリハビリが必要な方へ、理学療法士が個別にプログラムを作成し、機能訓練(リハビリ)を行います。

対象 18歳から64歳までの方で身体障害者手帳をお持ちの方(定員に空きがあれば、市外在住の方の利用も可)

場所 障害者福祉センター申込み・問合せ 電話で障害者福祉センター・赤池 ☎042・495・5511へ

学習教室生徒

学校の教科書を中心に指導します。中学生は科目選択制です。

場所 シルバー人材センター(松山三丁目)科目など 下表のとおり費用 小学生 月6千円、中

学生 1科目3千円(中学3年生は4千500円)、テキスト代別

Table with columns: 新学年, 科目, 曜日, 時間(午後)

申込み・問合せ 電話またはファクスでシルバー人材センター ☎042・494・0903 或 ☎042・491・8692へ

自衛官

①幹部候補生(陸・海・空)対象 一般(大卒) 22~26歳未満の方・一般(院卒) 20~28歳未満の方・歯科 20~30歳未満の方・薬剤科 20~28歳未満の方

一次試験日 5月12日(土)・13日(日) 二次試験日 6月12日(火)・15日(金)のうち1日

申込期間 3月1日(木)~5月1日(火) ②予備自衛官補(一般・技能)対象 一般 18~34歳未満の方・技能 18~53歳未満の方

衛生・語学・情報処理などの国家資格免許などを有する方試験日 4月14日(土)・18日(水)のうち1日

申込期限 4月6日(金)まで ※申込方法や国家免許資格など、詳しくは左記へ。

問合せ 防衛省自衛隊東京地方協力本部国分寺募集案内所 ☎042・324・1010

福祉

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

コース ゆうゆう元気塾(午前・午後)、しんあい元気塾(せいが中里元気塾)費用 1回200円

※直接会場へ。日時など詳しくは左記へ。

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

ふまねつと運動

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 ①3月13日(火)②3月16日(金)いずれも午後2時~4時

場所 ①コミュニティプラザひまわり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 チームリカサテ・村松 ☎090・5766・0953

よってこカフェinald

認知症に関心のある方などなたでも利用できます。

日時 3月1日(木)・15日(木)午後1時30分~4時30分(15日午後3時から)は、きよせ認知症ケアセンター認知症認定看護師 村上裕二氏による「認知症に関するミニ講話」

認知症家族ゆりの会

認知症高齢者を介護しているご家族の明日へのエネルギーに繋げていく場所です。

対象 認知症高齢者を介護しているご家族など

日時 3月28日(水)午後1時30分~3時30分

場所 平野クリニック(松山一丁目)

※直接会場へ。

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 3月28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いのつと ☎042・495・5573へ

生涯学習

シルバー人材センターパソコン教室(4月募集)

Table with columns: 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 http://www.kiyose.or.jp/ をご覧ください。

スポーツ

みんなでスポーツ やろうよ・清瀬

対象 小学生から高齢者まで

日時 3月24日(土)午後1時30分~4時30分、キッズタイム

場所 市民体育館

種類 ボッチャ・吹矢・バドミントン・卓球・紙飛行機など

費用 100円(レクリエーション保険料)

※直接会場へ。

問合せ 下宿地域市民センター ☎042・493・4033

健康

中里健やかクラブ

オカリナの音色を楽しみながら、唱歌や童謡・懐メロと一緒に歌います。

日時 3月14日(水)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。

カントリーダンス無料講習会

いつでも元気というように、カントリー音楽に合わせて仲間と一緒に簡単なステップで踊ってみませんか。

日時 3月8日10時~11時、中清戸地域市民センター、無料、清瀬カン

トリライオンダンスステップ・中村 ☎042・492・1583

3月11日(金)歌劇「ロミオとジュリエット」、4月8日(日)歌劇「アル・トロヴァトーレ」。

幕付き、いずれも13時30分~16時30分、アミューホール、無料、清瀬稲門会・大島 ☎042・491・0572

健康チャレンジ

平成29年度特定健診結果で特定保健指導の対象にな

る方、平成29年度特定健診結果で特定保健指導の対象にな

る方、平成29年度特定健診結果で特定保健指導の対象にな

る方、平成29年度特定健診結果で特定保健指導の対象にな

る方、平成29年度特定健診結果で特定保健指導の対象にな

る方、平成29年度特定健診結果で特定保健指導の対象にな

る方、平成29年度特定健診結果で特定保健指導の対象にな

体験してみよう！ キラリ！ ワークショップ！

キラリライオンストーンキーホルダー作り他、小学生(保護者同伴)・高齢者、障害をお持ちの方(保護者・介助者同伴)など、なたでも参加できます。

日時 3月18日13時30分、児童センター、無料、申込みは3月14日までに電話で清瀬リボンの会・渡辺 ☎090・2201・4850へ

第32回ふじしま新体操クラブ競技会

幼児から中学生までの70余名がグループ演技でチームカラーを出し、個人演技は自分らしく踊ります。

日時 3月18日13時~16時、下宿地域市民センター、無料、ふじしま新体操クラブ・金子 ☎042・2886

卓球混合ダブルス清瀬オープン大会

ペア年齢合計40歳~111歳、13歳~135歳以上、4月1日9時、市民体育館、1人千円(連盟会員800円)、申込みは3月10日までに電話で、清瀬市卓球連盟・松沢 ☎042・492・4

その他

乳幼児・義務教育就学児・ひとり親家庭等医療証が使用できない東京都外の医療機関などの受診時に、自己負担した医療費の払い戻し(償還払い)申請には、左記事項が記載された「領収書」(原本)の提出が必要です。

領収書必須記載事項 ①患者氏名 ②診療年月日 ③領収年月日 ④保険診療総点数または保険診療総金額 ⑤保険診療一

3月の祝日のびん・かん 3月の祝日(前日が祝日を含む)について、びん・かん収集は通常どおり行います。

収集日 ①3月21日(水)②22日(木) 地区 ①元町一丁目、上清戸、中清戸、下清戸、中里五丁目

減量推進係 ☎042・493・3750

930へ 明治薬科大学市民大学講座「自然と健康を考える」

20歳以上75歳未満の方。定員100人(応募多数の場合は抽選、結果は後日郵送で連絡)。4月~12月7・8・10月を除く。第3日曜9時30分~14時20分、明治薬科大学(野塩二丁目)、無料、申込みは3月15日までに往復はがきに住所・氏名(返信用にも記入)・ふりがな・電話番号・年齢・性別を記入し、〒204-8588野塩2-152-1 明治薬科大学生涯学習室・小林 ☎042・495・8984へ

市民伝言板利用案内

4月15日号掲載希望の原稿は、3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枚。

問合せ 秘書広報課広報広聴係 ☎042・497・1808 或 ☎042・491・8600

問い合わせ先 koho@city.kiyose.lg.jp