

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 1月24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ねつと ☎042・495・5573 へ

生涯学習

シルバー人材センターパソコン教室(2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 ☎http://www.kiyose.or.jp/ をご覧ください。
今月の締切 1月23日(必着)

健康

問合せ シルバー人材センター ☎042・494・0903

高齢者インフルエンザ予防接種費用の一部助成期間の延長

10月・11月にインフルエンザ予防接種ワクチンが不足していたため、一部助成期間を延長します。

対象 市内在住で接種日に65歳以上の方。または60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害(1級)がある方(障害者手帳の写しの提出が必要です)

期間 1月31日(水)まで
費用 2千500円(生活保護世帯・中国残留邦人等支援給付対象の方は証明書の提出により無料)
※詳しくは左記問い合わせ先へ。
申込み 直接実施医療機関へ
問合せ 健康推進課健康推進係 ☎042・497・2075

野菜セミナー「野菜たっぷり健康レシピ」

調理実習と試食を通して、野菜をもっとおいしく、手軽

柳泉園組合の水銀濃度分析計測定結果

柳泉園組合では、廃棄物焼却施設の排ガス中の水銀濃度について、法律上の水銀排出規制基準は定められていないため、自己規制値を0.05mg/m³Nと定め測定しています。平成29年8月～10月の測定結果は、下記のとおりです。

水銀濃度分析計測定結果 (mg/m ³ N)				
測定施設	自己規制値	平成29年8月	平成29年9月	平成29年10月
1号炉	0.05	0.00	0.00	0.00
2号炉		0.00	0.00	0.00
3号炉		0.00	0.00	0.00

問合せ 柳泉園組合 ☎042・470・1547 または ごみ減量推進課ごみ減量推進係 ☎042・493・3750

に食べる方法を紹介します。
対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着20人
日時 2月9日(金)午前10時～午後0時30分
場所 健康センター
講師 管理栄養士 宮本千華子氏
持ち物 エプロン・三角巾・手拭きタオル
申込み・問合せ 1月4日から電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076 へ

おなかスッキリエクササイズ

おなかまわりや背中エクササイズでゆがみを解消！
対象 市内在住の方。先着40人
日時 2月7日(水)午後1時30分～3時20分
場所 下宿地域市民センター
講師 健康運動指導士 八木香氏
持ち物 タオル・飲み物・運動しやすい服装
申込み・問合せ 1月4日から電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076 へ

健康チャレンジ

対象 平成29年度特定健診結果で特定保健指導の対象になった方。各先着30人
日時 ①1月23日(火)②29日(月)いずれも午前10時～正午・午後1時～3時
場所 ①生涯学習センター②健康センター
持ち物 健診結果票
申込み・問合せ 電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076 へ

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 1月24日(水)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

中里健やかクラブ

足指筋力測定です。裸足測定のため、靴下でお越しください。
日時 1月10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。
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・栄養相談を行います。午前は「肺チェック1」、午後は「女性の健康ミニ講話」にも参加できます。
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80人(午前40人・午後40人)
日時 1月26日(金)午前9時30分～11時30分、午後1時～3時(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)
※右足はかかと測定のため、ストッキング不可。
申込み・問合せ 1月4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

募集

下水道モニター

東京都下水道局では効率的かつ効果的な事業運営に資することを目的に、「平成30年度下水道モニター」を募集します。
対象 平成30年4月1日現在満20歳以上で都内在住の方(公務員、過去に同モニターを経験した方、島しょ在住者を除く)、ホームページの閲覧とEメールの受信ができる方(千人程度、応募者多数の場合は選考により決定)
内容 インターネットアンケートの回答、施設見学会への参加など
任期 4月1日から1年間
謝礼 アンケートへの回答1

場所 アミューホール
講師 NPO法人日本カルチャーYOGA協会専任講師
持ち物 タオル・飲み物・運動しやすい服装
申込み・問合せ 1月4日から電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076 へ

楽しくラクラククッキング・プラチナ世代編

簡単に作れる家庭料理を準備してお待ちしています。
対象 市内在住の65歳以上の方。先着10人
日時 2月1日(木)正午～午後1時30分
場所 消費生活センター
費用 300円(試食実習費)
持ち物 手拭きタオル・筆記用具
申込み・問合せ 1月4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

通信制中学校生徒

対象 尋常小学校が国民学校初等科を修了したが、高等学校の入学資格のない方。現行制度での義務教育が未修了で、学齢相当年齢を超過した方
受付期間 1月15日(月)～2月5日(月)
募集中学校 東京都千代田区立神田一橋中学校通信教育過程
選考日 2月11日(日)
※詳しくは直接左記へ。
問合せ 千代田区立神田一橋中学校 ☎03・3265・5961

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(就業先多数あり！)
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

職業訓練生徒(4月入校)

①多摩職業能力開発センター(西立川)
募集科目 精密加工科、若年者就業支援科(溶接コース)、建築設備科など13科目

②八王子校
募集科目 福祉用具科、電気設備管理科など6科目
申込み期間 1月4日(木)～2月28日(水)
※申し込み方法など詳しくは東京都下水道局ホームページ ☎http://www.gsu.metro.tokyo.jp/ をご覧ください。

問合せ 東京都下水道局総務部広報サービス課 ☎03・5320・6693
※応募条件・定員など、詳しくは左記へ。
問合せ ① ☎042・500・8700、② ☎042・622・8201、③ ☎042・367・8201
募集期間 いずれも1月10日(水)～2月2日(金)

TAMA市民塾塾生

「色紙ではじめる日本画」、「ビートルズを英語で話そう!」など全11講座
開講期間 4月～9月
場所 多摩交流センター(府中市寿町一丁目)他
受講料 3千円～6千円(講座回数による。別途材料費などあり)
※1月18日(消印有効)までに申し込みください。詳しくは(公財)東京市町村自治調査会ホームページ ☎http://www.tama-100.or.jp/ をご覧ください。
問合せ TAMA市民塾 ☎042・335・0111

その他

平成30年住宅・土地統計調査の準備事務

本年10月、全国一斉に住宅・土地統計調査が実施されます。その準備事務として、調査対象となる地域の住戸などを確認するために、1月10日(水)ごろから指導員が巡回します。
世帯へ訪問することはありますが、集合住宅などは住

戸数を確認することがあります。指導員は指導員証を携帯していますので、ご不審な場合は左記へご連絡ください。
問合せ 文書法制課統計係 ☎042・497・2032

リフト券特別割引

清瀬市と友好交流都市協定を結んでいる立科町では、今シーズン同町の「白樺高原国際スキー場」及び「しらかば2 in 1 スキー場」において、清瀬市内在住の方にリフト券の特別割引を実施しています。どうぞご利用ください。
料金 おとな4千円のところ2千500円、こども2千500円のところ千500円
※リフト券購入時に免許証または健康保険証を提示してください。(12月29日(金)～1月7日(日)・2月10日(土)・11日(日)は除外日)、詳しくは左記へ。
問合せ 立科町役場観光商工課 ☎0267・55・6201

東京消防出初式

東京消防団出初式を開催します。
音楽隊とカラーガード隊による華やかなパレード、迫力ある消防車両の行進、都民の皆さんと一体となった消防訓練、江戸消防記念会によるはしご乗りなどを行います。
また、屋内展示場では、消防資器材の展示や、消防車両乗車体験ができます。当日の観覧席は、先着4千人です。
日時 1月6日(土)午前9時30分(開場は午前8時)
場所 東京ビッグサイト(江東区有明三丁目)
※直接会場へ。
問合せ 清瀬消防署 ☎042・491・0119
その他コーナーは8面へ続く