

健康大学実技コース

①からだバランスアップ

体を動かすことで、生活習慣病・うつ・認知症などのリスクを下げる事ができます。対象 市内在住・在勤の18歳以上の方。先着25人

きりぎりママの元気を応援講座

1回目は体組成計などで身体測定、2回目は体操や栄養などの講話、3回目はヨガ体操。(今回は2クール目になります)対象 市内在住の子育て中で3回連続参加可能な方。先着20人

肺がん検診(再募集)

対象 市に住居登録のある40歳以上の方(昭和53年3月31日以前生まれ)。先着400人日時 6月14日(水)16日(金)午前9時~午後1時30分(16日は午前9時からのみ)

申込み・問合せ 5月31日(消印有効)までに直接窓口(土・日曜日除く)またははがきで健康推進課健康推進係☎042・497・2075へ

平成29年度

市・都民税の納税通知書及び課税・非課税証明書

◆平成29年度納税通知書 6月13日(火)に、市・都民税の納付方法が普通徴収(個人納付)、年金特別徴収(公的年金からの天引き)に該当する方に、平成29年度市・都民税納税通知書を発送します。

◆平成29年度課税・非課税証明書 交付時期 6月13日(火)から。ただし、給与特別徴収になっている方は5月12日(金)から。自動交付機はいずれも6月13日(火)から交付開始。

◆年に1回必ず受診! 一特定健康診査 清瀬市国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者の方の特定健診・後期高齢者健診を6月から左表のとおり実施します。

Table with 3 columns: 受診対象者の生まれ月, 受診月, 受診券送付月. Includes a note about the mid-month delivery.

◆無料パソコン教室 (Windows10) 対象 パソコンが初めてまたは初級の方・Windows10が初めての方(シニア大歓迎)。各月先着10人

◆「全天88星座~光が語る天球の地図」 水と緑と子どもをテーマに地元出身のアーティストが描いた新しい姿で、全天88個の星座をご紹介します。

◆無料タブレット・iPad教室 対象 タブレット・iPadが初めてまたは初級の方(シニア大歓迎)。各月先着10人

◆無料パズル教室 (Windows10) 対象 パソコンが初めてまたは初級の方・Windows10が初めての方(シニア大歓迎)。

◆朗読教室 6月14日(水)は体験参加可能。発声や朗読の基礎・表現方法までを学び、11月12日(日)の舞台での発表会に向け1つの演目を作り上げてみませんか。

◆桂春蝶独演会「ニライカナイで逢いましよう~ひめゆり学徒隊秘抄録」 沖縄戦末期に多くの若い命を散らした「ひめゆり学徒隊」にまつわる物語。

◆キッズダンス ジュニア ヒップホップに合わせて、基本動作・ステップを身につけ創造的なダンス表現を目指します。

◆多摩六都科学館の催し物 多摩六都科学館の催し物。◆「全天88星座~光が語る天球の地図」

市民伝言板

☆催し物

パッチワークキルト作品展 ペットカバーから小物まで、ぬくもりのあるキルトのなかで、ほっとするひと時を。6月9日~11日10時~、郷土博物館。無料。ダックマ

市民と議員の意見交換会

わたしたちのまち清瀬の今のこと、これからのこと、疑問や提案、市議会の有志議員と話ししましょう。5月20日10時~正午、下宿地域市民センター。無料。市民と議員の意見交換会。自黒☎090・5398・8334

第37回清瀬絵画アツサン会展

水彩、油彩、パステルなどの画材で各自が個性豊かに表現した絵画展です。会場は皆の創作の意欲に溢れています。5月16日~21日10時~17時(初日は正午)。郷土博物館。無料。清瀬絵画アツサン会。矢島☎090・8590・9676

清瀬歩こつ会散策・見学会

①「平林寺散策」武蔵野の面影を残す境内(国の天然記念物)、総門、松平信綱夫婦墓などの散策。5月16日9時30分。郷土博物館集合。参加費500円(別途入園料500円必要)。②国宝「正福寺地蔵堂」や北山公園菖蒲まつり拝観。6月18日9時30分。東村山駅改札集合。参加費300円。清瀬市郷土研究会・岡田☎090・8044・6606

河本流ゆかた会

可愛い子どもたちの踊りや、気軽な新舞踊などを、華やかに、にぎやかに踊ります。皆様のご来場お待ちしております。6月4日11時開演。清瀬けやきホール。無料。河本会。中村☎042・492・2935

第39回清瀬市民謡連盟大会

清瀬市民謡連盟の発表会を行います。初夏の一日を日本の伝統芸能で楽しみたい。5月28日13時~(開場は12時30分)、アミューホール。無料。清瀬市民謡連盟・石垣☎042・491・2727

第30回絵画合同展

清瀬パレットと清瀬フューザン会の会員による、油彩画、水彩画、デッサンなどの作品展です。ぜひ、お立ち寄りください。5月23日~28日10時~17時(初日は15時)。最終日は16時まで。郷土博物館。無料。清瀬フューザン会。遠山☎042・491・0473

第40回住宅ア

楽しい工作教室。包丁研ぎやまな板削りで職人の技術を披露。いろいろな企画で開催します。6月4日10時~15時。竹丘公園・三小・市役所職員駐車場。無料。東京土建清瀬久留米支部。砂川☎042・473・8751

5月・6月公開講座

5月「動脈硬化と心臓病」信愛病院循環器科部長 御手洗明香氏、5月27日13時30分。6月「知っておきたい臓器の病気」信愛病院消化器科部長 田口陽子氏、6月24日13時30分。いずれも信愛ふれあいホール(梅園二丁目)。無料。信愛病院人事総務課。井上☎042・491・3211

☆サークル仲間募集

空手道 礼儀や集中力、基礎体力を楽しくつけて強くなりましょう。4歳以上1日無料体験あり。初心者大歓迎。毎週火・木曜18時~19時30分。竹丘地域市民センター。月会費3千500円。士道館清瀬支部。氷見☎080・6513・2928

清瀬FC部員

幼稚園児から小学生のサッカーチーム清瀬FCでは、随時一か月の無料体験を行っています。詳しくはHP (http://www.kyose-fc.com/)まで。十小・新堀小・内山クラン。月会費千500円・合宿費(3年生以上)月2千100円。清瀬FC・星野☎042・492・3802