

今号の主な内容

特集

はじめてみよう! ウオーキング …4・5面

クローズアップ〜5月31日は「世界禁煙デー」 …3面

お知らせ〜information …6〜8面

スマートフォンなどで市報が読める「マチイロ」ダウンロードはこちら⇒



歩いて
参加して
健康に!

清瀬市 健幸ポイント

KIYOSE Wellness Point

申込み
受付中

清瀬市健幸ポイント事業は、健康のためにウオーキングをしたり、健康教室などの事業に参加することでポイントが貯まり、貯まったポイントを地域商品券や健康増進室の利用券、地域特産物と交換できるプロジェクトです。

普段から元気にからだを動かすことで、さまざまな健康上のリスクを下げることができます。健幸ポイントをきっかけに、楽しく健康づくりを始めませんか? 問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076



健幸ポイントに参加する

申込み後、説明会に参加しましょう

下記募集要項を確認して、参加申込みをしましょう。その後、事業の概要などに関する説明会を開催しますので、必ず出席してください。

対象 市内在住の30歳以上の方

定員 280人(応募者多数の場合は抽選)

参加費 500円

申込み 5月31日(木)(必着)までに健康推進課、生涯学習スポーツ課、松山・野塩出張所の各窓口、またははがき、電子申請(市ホームページまたは右記QRコードからも可)で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076へ

説明会日程

◆健康センター会場

6月18日(日)午前・午後、
19日(月)午前、24日(土)午前、
25日(日)午前

◆生涯学習センター会場

6月23日(金)午後・夜間、
27日(火)午後・夜間



健幸ポイントの流れ

4ステップで健康とポイントをゲット

歩く

貯める

登録する

商品券などと
交換する

ポイントは全部で7種類。歩数・体組成の測定結果によって付与される**頑張ってますポイント**と**変わりましたポイント**、健診結果の提示で付与される**健診受けたよポイント**、**がん検診・歯科健診受けたよポイント**(平成29年度から追加)、対象プログラムへの参加で付与される**行きましたよポイント**、ポイントの継続獲得で付与される**続けたよポイント**、健診結果の提出で付与される**健康になったよポイント**があります。



パソコン登録も簡単・安心

パソコンが苦手でも大丈夫です

健幸ポイントの登録や管理、データ取り込みなどは、参加時に貸与される歩数計をパソコンに接続して行います。自宅のパソコンからでもできますが、パソコンを持っていない人・苦手な人は「データ登録会」にお越しただければ、職員がそのお手伝いをします。

また、データ登録会では、同日同会場で「行きましたよポイント」が付与されるプログラムを実施している日もあります。データ登録のついでにエクササイズに参加すれば、ポイントももらえて一石二鳥です。



データ登録会には、職員が待機していますので、ご安心ください。



データ登録会当日に、エクササイズを行う場合もあります。

健幸ポイントで地域貢献



平成28年度健幸ポイント参加者有志から、市内公立小学校へスポーツ・体育備品を寄贈していただきました(芝小へ軽量折りたたみエコマット、七小へ得点板、八小へボールカゴ)。ありがとうございました。

参加者の声

運動への意識が高まった!

歩数計の数字がやる気につながる!

いつもバスを使っていたところに、歩いて行くようになった

他の健康事業にも興味が出た

市内一斉清掃にご協力ください

5月28日(日)午前9時から11時まで、市内全域で一斉清掃を行います。皆さんも自宅周辺の清掃にご協力をお願いします。

量推進課・市民課・松山地域市民センター・野塩地域市民センターで配布します。(土・日曜日を除く、午前8時30分〜午後5時まで)

◆緑地や河川の清掃も行います

①御殿山緑地保全地域Ⅱ第八小学校側の緑地入口

②柳瀬川Ⅱ下宿地域市民センター※それぞれの場所に、午前9時に集合してください。

問合せ ごみ減量推進課 ☎042・493・3750

実施の有無は、**当日午前8時30分**に防災行政無線でお知らせします。防災行政無線は電話(☎042・495・7070)で確認できます(通話料が別途かかります)。

当日、集めたごみは、燃やせるごみ・燃やせないごみ・容器包装プラスチック・びん・缶・ペットボトルなどに分別し、市内18か所に設置したお近くの臨時集積所(下表)に一斉清掃専用袋でお出しください。

一斉清掃専用袋は、5月16日(火)から5月26日(金)まで、ごみ減

市内一斉清掃臨時集積所

名称	所在地
清瀬駅北口アミュー前	元町1-2-11
芝山小学校正門	元町2-16-8
郷土博物館	上清戸2-6-41
第十小学校正門	中清戸1-454-14
第五中学校正門	中清戸3-258-1
清瀬薬師前歩道	下清戸1-346
旭清館道場前	下清戸5-857
ごみ減量推進課	下宿2-553
旭が丘老人いこいの家前	旭が丘2-5-4
第四小学校西門	中里2-1471
中里山戸広場	中里3-966-1付近
清瀬市役所	中里5-842
野塩地域市民センター	野塩1-322-2
第四中学校正門	野塩3-2-3
前原橋脇	野塩4・5丁目境
松山地域市民センター	松山2-6-25
竹丘公園	竹丘3-691-6
第六小学校正門	梅園2-9-45

郷土博物館企画展『最先端映像技術展』運営ボランティア募集

郷土博物館で、7月29日(土)から8月20日(日)までに開催される企画展『最先端映像技術展』は、「遊びのなかに学びを育む」をテーマにしています。この企画展の広報活動を考え、運営をスムーズに進めていくためのボランティアを募集します。

対象 18歳以上
説明会・運営会議 6月11日(日)・18日(日)・25日(日)いずれも午後1時〜3時(都合のよい日にご参加ください)

い。複数日参加も可能) 場所 郷土博物館 ※活動費(報酬・食事代・交通費)の支給はありません。

申込み・問合せ 5月16日から電話で郷土博物館 ☎042・493・8585へ

企画展期間(7月29日(土)〜8月20日(日))のボランティアも同時に募集します。詳しくは郷土博物館へご連絡ください。

まちかどニュース

身近なイベントや、まちかどの話題を皆さんから募集しています。

第46回東京都農業祭(植木部門)で、市内農家の方が特別賞を受賞しました

4月15日・16日、神代植物公園広場特設会場(調布市深大寺元町五丁目)で第46回東京都農業祭(植木部門)が開催され、次の市内農家の方々が特別賞を受賞されました。おめでとうございます。

◆東京都植木農業協同組合 組合長賞 松村俊夫さん(中里) 出品名: ジューンベリー

◆東京都農業共済組合 組合長賞 松村勇希さん(中里) 出品名: 西洋シャクナゲジョイフルデ



松村俊夫さん(右)、松村勇希さん(左)

菱電商事株式会社の緑地保全活動に感謝状を贈呈しました

4月10日、東京都による「東京グリーンシップ・アクション」を通じて、松山緑地保全地域の保全活動を行っている菱電商事株式会社に、市は感謝状を贈呈しました。

同社は三菱電機グループのエレクトロニクス専門商社で、毎年2回、多いときには100人を超える社員とそのご家族が、「清瀬の自然を守る会」とともに緑地内の枯損木処理や散策路の整備などに尽力されています。今年で12年目となり、企業の社会貢献活動の模範としての功績がたたえられました。



菱電商事株式会社常務取締役東京支社長山崎秀治氏(右)と、渋谷市長(左)

「高齢者等の見守り活動に関する協定」を締結しました

4月20日、市は、多摩新聞販売同業組合清瀬支部・武蔵野ヤクルト販売株式会社・日本郵便株式会社清瀬郵便局・東都生活協同組合との間で「高齢者等の見守り活動に関する協定」を締結しました。

この協定は、支援が必要と思われる高齢者などを発見したときに、その状況を速やかに市や地域包括支援センターなどに通報することで、市民の安全・安心な生活に寄与することを目的としています。



多摩新聞販売同業組合清瀬支部・武蔵野ヤクルト販売株式会社・日本郵便株式会社清瀬郵便局・東都生活協同組合の皆さんと、渋谷市長(中央)

「第14回まちづくりフォーラム」開催

昨年度寄せられた、まちづくりに関する提案の審議内容や市長への提言を紹介し、意見交換を行います。先着40人

審議内容 「清瀬市の歴史的文化財等の保存について」「高齢者の仕事(活用)を考えるまちづくりについて」「清瀬市内子ども関係機関周辺を禁煙地帯に！」

日時 5月20日(土)午後2時～3時45分
場所 生涯学習センター
※直接会場へ。

問合せ 企画課市民協働係 ☎042・497・1803

※今回の俳句は「第8回石田波郷俳句大会ジュニアの部」から。学年は大会時。

清瀬
こども俳句

小・中学生の俳句を紹介するコーナー。ぜひ応募ください。
選評 石田波郷俳句大会実行委員会

おとうさんとやさしくしてね子どもの日 芝小三年 岩崎那由多

(評) おとうさんは、いつも子どものことを大切に思っているのだけれど、仕事がいそがしくて、ふだんはあまりかまってくれません。でも、この日だけは思いつき甘えて、おとうさんをひとりじめしたいのです。

およげたよみずがにがてなばくなのに 清小一年 磯部恭佑

(評) おふろのようにつかまるところがないので、プールはきらいだったけれど、させられてバタバタしているうちに、なんとかおよげるようになった。もぐることができる。もうみずはこわくありません。

滝の音まわりの声をのんでいく 二小一年 山中美優

(評) 滝は大量の水が滝つぼ目がけて落ちていくので、近寄ると大きな音に驚かされます。いま、近づいてゆく人たちの話し声が、滝の音に消されて次第に聞こえなくなりました。音が声をのむという表現が的確です。

3本の木とともに

先月23日の日曜夕方、とても不思議な光景に出会いました。妻に車に乗せて所沢方面に走り、レス・トラン馬車道を過ぎ、JR武蔵野線のガードの先50メートルほどの道路端にカラスが2羽いました。

1羽は道路に仰向けに倒れて顔を上げており、もう1羽は心配そうに立ちすくみ傍で覗き込んでいました。「あれっ！車にひかれたのかな？」と思いながら、ゆっくりとセンターラインをまたぎながら通過していきました。

バックミラーで確認したら、後続車がスピードを出して迫ってきて、カラスはあわてて、1羽は仰向けに歩道側に飛びよけ、もう1羽は普通に寄り添って飛びました。

とにかく、仲間のことを心配して見つめている姿が印象的でした。カラスにも仲間を思う心がある。ごみ袋を食い荒らすなど全く行儀が悪い鳥だが、決めつけてはいけなそうでした。

そしてはつと気がつきました。そうだ、4日前に、日本サッカー協会のシンボルマークは八咫鳥(やたがらす)だと市長室で久保さんから教えてもらった！八咫鳥は神武天皇東征のとき、熊野から大和に入る険路の先導となった大鳥です。

それにしても何で、あんな不思議なカラスの姿に出会ったのだらうと思いついていたら、3日後の26日に納得がきました。

3月27日・28日に水再生センターのサッカー場で開催された「清瀬・被災地サッカーフェスティバル」マケルモンカ!! 福島復興大会」の関係者が報告に来てくれ

清瀬市長

渋谷 金太郎

弾道ミサイル発射時の行動について

北朝鮮からの弾道ミサイルは発射から極めて短時間で着弾します。ミサイルが着弾する可能性がある場合は、防災行政無線により注意喚起の緊急情報が放送されます。緊急情報が流れたら、適切な避難行動(屋外にいる場合はでき

る限り丈夫な建物や地下街に避難、屋内の場合は窓を閉め離れる)をとっていただきますようお願いいたします。

詳しくは、国民保護ポータルサイト <http://www.kokuminhogo.go.jp/> をご覧ください。

新庁舎建設基本設計作成に関わる意見公聴会

市では、作成を進めている新庁舎建設の基本設計の内容について市民の皆さんからご意見を伺うため、意見公聴会を開催します。意見公聴会は、設計者から設計業務の進捗状況などについて説明を行い、市民の皆さんからご意見を伺う機会になります。

今回の意見公聴会は、今後実施を予定しているパブリックコメン

トと同様に、皆さんの意見を伺える大切な機会と考えています。事前申込みは不要ですので、ぜひご出席ください。

日時 6月4日(日)午後2時から2時間程度

場所 アミューホール ※直接会場へ。

問合せ 新庁舎建設室新庁舎建設係 ☎042・497・1805

「赤ちゃんのチカラプロジェクト」に参加できる赤ちゃん親子を募集(一学期)

市では、NPO法人ウイズアイ、NPO法人子育てネットワーク・ピッコロの協力のもと、「命の大切さ」を学ぶ授業「赤ちゃんのチカラプロジェクト」を、市内の小・中学校において実施しています。

今年度も、小学校高学年と中学3年生の授業に、子どもと一緒に参加していただける方を募集します。対象 実施月に首がすわっていて、歩く前までの子どもとその親

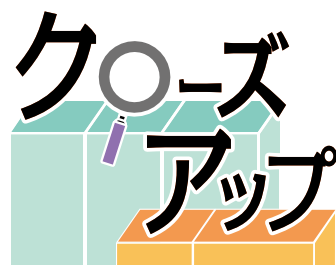
日程・場所 右表参照
申込み・問合せ 小学校はNPO法人ウイズアイ ☎042・452・9765、中学校は実施日の2週間前までにNPO法人子育てネットワーク・ピッコロ ☎042・444・4533へ

場所	日程
芝小	6月12日(月)
七小	6月28日(水)
二中	6月13日(火)・14日(水)・15日(木)
五中	6月20日(火)・21日(水)
清中	7月6日(水)・7日(金)
三中	7月12日(水)・13日(木)

募集 臨時職員(保育士)

職種 保育士(若干名)
職務内容 正規保育士の補助など
勤務場所 市内保育園
勤務時間 平日午前8時30分～午後5時
時給 1,070円
申込み・問合せ 市販の履歴書ま

たは市ホームページからダウンロードできる臨時職員登録申込書に必要事項を記入し、写真添付のうえ保育士証の写しを添えて直接子育て支援課保育・幼稚園係 ☎042・497・2086へ



5月31日は

世界禁煙デー

5月31日(水)～6月6日(火)は禁煙週間

毎年5月31日は世界保健機構（WHO）が定める「世界禁煙デー」、また5月31日から6月6日は「禁煙週間」です。今年度の禁煙週間は「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」をテーマとしています。これを機にご自身、周囲の人の健康を守る、思いやりのある行動をとりましょう。

問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

たばこには有害物質がたくさん！

たばこの煙には5,300種類以上の化学物質が含まれ、有害物質は約200種類に及びます。なかでもニコチン・タール・一酸化炭素は3大有害物質と言われ、高血圧や高血糖をはじめとする生活習慣病や動脈硬化などの他、発がん性物質による肺がん・胃がん・すい臓がん・食道がんなど、健康へさまざまな害を及ぼすことがわかっています。またニコチンは、薬物・アルコールと同等か、それ以上に危険な依存性を持っています。

たばこによる健康リスク

動脈硬化の進行による心疾患・脳卒中

高血圧・脂質異常・高血糖をはじめとした生活習慣病

肺がん・食道がん…



たばこの害は周りの人にも……

◆受動喫煙

たばこを吸わない人が、自分の意思とは関係なくたばこの煙を吸わされることを「受動喫煙」と言います。特に、たばこの火から立ち上る煙の「副流煙」は、たばこを吸う人が吸う煙（主流煙）よりも有害物質が多く含まれ、その影響が問題となっています。

受動喫煙は気管支喘息やCOPDなどの呼吸器疾患の他、糖尿病やメタボリックシンドロームのリスクが増加すると言われています。また、子どもが受ける受動喫煙では、中耳炎や気管支喘息・呼吸器感染症を大幅に増やすリスクも報告されています。

COPDを知っていますか？

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、細い気管支が炎症を起こし、肺への空気の流れが悪くなる呼吸器系の病気です。おもな原因は長期にわたる喫煙で、咳や痰がらみ・息切れの症状から、最終的には日常生活が困難になります。

一度肺が壊れると、肺自体の機能は元には戻りません。COPDリスクチェックのいくつかの症状に思い当たる方は、医療機関を受診しましょう。

COPDリスクチェック

- ☐ 1日に何度も咳が出る。
- ☐ 呼吸をすると、ゼイゼイ・ヒューヒューと音がする。
- ☐ 息切れしやすい。
- ☐ 黄色や粘り気のある痰が出る。
- ☐ たばこを長期間吸っている（吸っていた）。
- ☐ 40歳以上である。

参考：東京都福祉保健局「COPDのしおり」



受動喫煙防止ロゴマーク

◆残留受動喫煙（サードHANDSモッキング）

受動喫煙のタイプとして近年注目されているのが「残留受動喫煙（サードHANDSモッキング）」です。喫煙されていた部屋や喫煙者の呼気・衣服などには、たばこ臭とともに有害物質が残っており、それに長時間さらされ頭痛などの体調不良を引き起こすことです。たとえ換気扇の下でたばこを吸っても、空気清浄機を使っても、

有害物質は室内や衣服に残ります。小さな子どものそばや寝室で喫煙しないのはもちろん、屋外で喫煙した場合は着替えてから子どもと触れるようにしましょう。

家族と自分の健康のためにも、禁煙教室や市内の禁煙外来などを利用して、この機会に禁煙にチャレンジしましょう。

清瀬市・立科町友好交流都市促進事業

風かおる！

田植え体験と車山高原ガイドツアー

1日目は田植え体験の他、長門牧場祭への参加や御泉水自然園で自然を満喫します。2日目には車山高原をガイドと一緒にハイキングして楽しみます。秋には収穫されたお米を食べる予定です。

対象 市内在住・在勤の方。先着30人（最少催行人数16人）

日時 5月27日(土)午前7時～28日(日)午後5時(予定)

集合・解散場所 清瀬駅北口

西友前 清瀬市立科山荘(長野県北佐久郡立科町大字芦田八ヶ野)

費用 おとな1万2千円・小学生7千円・幼児5千円(1泊4食付き・保険料込み)

※立科山荘にてお支払いください。カード不可。

申込み・問合せ 電話で生涯学習スポーツ課 ☎042・495・7001へ

「自分らしく生きる」雨宮処凛氏講演会

生きづらい、働きづらい世を生き抜くために、何をどのようにすればいいのかを考える、女性と仕事を考えるシリーズ講座第1回です。どなたでも参加できます。ぜひお越しください。先着40人。

日時 6月24日(土)午後2時～4時

場所 男女共同参画センター講師 作家・活動家 雨宮処凛氏

※第2回は7月22日(土)開催。詳細は市報6月15日号でお知らせします。

※保育あり(6か月～就学前、先着10人)。ご希望の方は、事前に申込みください。

※手話通訳付きです。

申込み・問合せ 5月16日午前9時から電話で男女共同参画センター ☎042・495・7002(土・日曜日を除く午前9時～午後5時)

新体力テスト

健康ポイント



文部科学省作成の新体力テストにより、体力を測定します。その他、体組成計測や血管年齢測定、体力増進・維持のアドバイスもあります。

対象 市内在住・在勤・在学の20歳～64歳の方(20歳未満・65歳以上の方も参加できますが、正確な診断は出せませんのでご了承ください)

日時 6月4日(日)午前の部 午前9時～9時30分に受け付け・午前11時30分終了予定

※直接会場へ。

問合せ 生涯学習スポーツ課 ☎042・495・7001

午後1時30分～2時に受け付け・午後4時終了予定

場所 芝山小学校

持ち物 運動できる服装・体育館履き・タオル・飲み物

測定項目 握力・上体起こし・長座体前屈・立ち幅とび・反復横とび・20リットルラン

乳がん。子宮がん検診

◆乳がん検診

対象 市に住民登録のある40歳以上の女性(昭和53年3月31日以前生まれ)で、昨年度に市の乳がん検診を受けていない方(検診は2年に一度)。

前期先着千人・後期先着400人

場所 織本病院・複十字病院・武蔵野総合クリニック

費用 2千円

◆子宮がん検診

対象 市に住民登録のある20歳以上の女性(平成10年3月31日以前生まれ)で、昨年度に市の子宮がん検診を受けていない方(検診は2年に一度)。

前期先着850人・後期先着350人

場所 宇都宮病院・きよせの森コミュニティクリニック・武蔵野総合クリニック

費用 頸がん検診千円・体がん検診条件あり千円

検診期間 いずれも7月1日(土)～12月28日(木)

※乳がん検診・子宮がん検診ともに60歳以上の方は無料、また世帯全員が住民税非課税・生活保護世帯・中国残留邦人等支援給付対象者はその証明書を提出すれば無料です。

申込み・問合せ 乳がん検診・子宮がん検診いずれも、前期は5月15日から6月15日まで、後期は8月15日から9月7日まで直接窓口、電子申請、またははがき(左記の記入例参照)で、健康推進課健康推進係 ☎042・497・2075へ

はがき記入例

〒 204-8511	子宮がん検診または乳がん検診申込み
清瀬市	1 住所
健康福祉部	2 氏名(ふりがな)
健康推進課 行	3 生年月日
	4 電話番号
	5 受診希望の医療機関名
表面	裏面

危険物安全週間

6月4日(日)～6月10日(土)

身の回りには、灯油をはじめ化粧用品や接着剤など危険物を含む製品がたくさんあり、間違った使い方で毎年火災が発生しています。身の回りの危険物の安全な使用・保管方法を再確認しましょう。

※直接会場へ。

問合せ 清瀬消防署 ☎042・491・0119

物安全週間に合わせ、6月12日(月)午前10時から、清瀬水再生センター(下宿三丁目)で消防演習を実施します。ぜひお越しください。

東日本大震災による避難者の上下水道料金の減免期間延長

市内に避難し、居住している方や避難者が同居している世帯を対象に、水道・下水道料金の減免措置期間を延長します。

減免期間 平成30年3月31日(土)まで

※減免額・申請手続きなど、詳しくは左記へ。

問合せ 東京都水道局多摩お客様センター ☎0570・091・101または ☎042・548・5110

特集

Special Topics

＼楽しい！ うれしい！ 美しい！／

はじめてみよう！ ウォーキング

カラダにやさしい正しいフォームで歩こう

正しいフォームで歩くことで、からだへの負担も少なくなります。写真とチェックポイントを参考に、ウォーキングフォームに気をつけてみましょう。

背筋は伸ばそう

背筋を伸ばして、頭から尾骨が「S字」になるのが理想。

歩幅は広めに

歩幅は普通に歩くよりも広めにする。

足指で地面を蹴るイメージ

蹴り出す足は、足の指で地面をつかんで蹴るイメージで。

あごは引く

あごは引いて、視線は遠くへ。

腕はしっかり振る

肩甲骨を動かすイメージで、腕を後ろにしっかり振る。

つま先とひざの向きを同じ方向に

いわゆるガニ股にならないように、つま先はひざと同じ方向を向くように。

着地はかかとから

着地は、かかとからが基本。(場合によってはこの限りではありません)

協力：ピラティスインストラクター 和田佳子さん
撮影協力：多摩六都科学館

ウォーキングにはいいことがたくさん！

■ ストレス解消

血液の循環により、脳に刺激を与え、自律神経のバランスが整います。

■ 脳の老化防止

足裏を刺激することで脳が働き、脳細胞が活性化され、老化の防止に。

■ 生活習慣病予防

血行が良くなり、善玉コレステロールが増え、血中脂質・血糖値などの改善に効果があります。

■ 肩こりの解消

緊張した筋肉のコリや血管の緊張をゆるめ、肩こりの予防にも効果的です。

■ 骨粗しょう症の予防

骨を作る細胞を刺激し、骨を丈夫にします。

■ 心肺機能の向上

一定のリズムによる呼吸で、心臓や肺などの循環器系と呼吸器系の組織が活発に働くようになります。

■ 足腰を鍛える

筋肉をつけることで、下半身が強化され腰痛予防と膝の痛みにも効果的です。

■ 肥満防止

有酸素運動により、効率よく体脂肪を燃焼させます

適度な疲労は、
快眠効果も！



「美しくウォーキング事業」監修：石井文由氏 インタビュー

明治薬科大学セルフメディケーション学研究室（寄付講座）教授

ウォーキングは自分のペースでできる素晴らしい運動です

自ら被験者となって、ウォーキングの健康効果を実証

今から5～6年前、「健康寿命を延ばす」という国の方針が示され、健康になるために重要なことは何かと考えたとき、皆さんもよくご存知の「運動」というものに行き当たりました。

一言に「運動」と言ってもいろいろありますが、敷居が低く誰でも始められるものでないという意味を考えて、歩くという基本的な動作の延長である「ウォーキング」をもっと掘り下げようと思ったんです。それから、私自身もウォーキングを行い、自らが被験者となることでウォーキングにより得られる健康効果やデータを集めていって、こんなに素晴らしい運動は他にはなく大切だと感じ始めました。また「セルフメディケーション」という考え方も合わせていき、私のウォーキングに関する理論が出来上っていききました。それを、「美しくウォーキング事業」で紹介したいと思っています。



石井文由氏

自分に合ったフォームで行う

私は、正しいウォーキングフォームを紹介しますが、全員が絶対このフォームにしなければならぬ、というわけ

ではなく、最初は人それぞれに合ったフォームでできればいいのです。これが「美しくウォーキング」の大きな特徴です。無理をせず、自分に合ったフォームやペースで行うこと。「美しくウォーキング事業」を実際に行っているときに、違和感などを感じたらそれを相談してもらえれば、可能な範囲でアドバイスします。また疲れたら休めばいいし、筋肉痛が出たらやらなくてもいいです。むしろ、筋肉痛はご褒美だと思ってください(笑)。また「美しくウォーキング事業」では、希望者(※初回からの参加者のみ)に、初回・3か月後・6か月後と筋肉量や骨密度などの測定会を予定しています。実際の数値で改善が見られると、それがまたモチベーションにもつながります。また、質問事項などは用紙に記入いただいて、次回開催時にできるだけ回答する予定です。

人間の免疫力をウォーキングで高める

ウォーキングを続けていくと、健康診断などで指摘された数値がどんどん良くなっていくと思います。ちょっとした健康上の問題なら、ウォーキングで改善できるのです。薬を飲めば、一時的な改善効果があるかもしれませんが、飲むのを止めるとまた戻ってしまいます。ウォーキングをはじめとした自分に合った運動なら、根本から改善することができるのです。それが、セルフメディケーションの考えであり、私がウォーキングを推す理由なのです。もちろん、はっきりとお医者さんから異常を指摘されているような状態では、

「美しくウォーキング事業」参加者募集

平成26年から行っている「美しくウォーキング事業」は、ひざや腰などに負担のかからない美しく・正しい歩き方を学び、身に付けることで健康づくりにつなげる事業です。

ウォーキングや健康について石井氏へ質問もできるので、不明点を解決してウォーキングに取り組みます。日々の健康づくりを「美しくウォーキング事業」をきっかけに始めませんか。



左写真は昨年のウォーキング事業の様子、右写真は予定コースとなる柳瀬川回廊の一部。緑豊かな道を歩きます。

定員 各回先着50人程度

実施日 5月9日から11月21日までの火曜日(8月は休止。雨天の場合は中止)

集合 下宿地域市民センター(午前10時集合)・解散は明治薬科大学

コース 下宿地域市民センター～柳瀬川回廊～明治薬科大学(約3km)

持ち物 歩きやすい服装・帽子・タオル・飲み物・必要最低限のお金(昼食費500円程度・帰りの交通費など)・雨が降りそうな日は折りたたみ傘・筆記用具

※解散後、希望者は明治薬科大学の学生食堂が利用できます。また、同大学内の薬草園の散策もできます(9月5日と12日は学生食堂はお休み)。

申込み・問合せ 各地域市民センターに設置してある申込書に必要事項を記入し、下宿地域市民センター ☎042・493・4033へ

ウォーキングを続けるコツ

- 自分のペースで無理をしない
- 数値などで効果が目に見えるとモチベーションアップ！
- 仲間を作って一緒に歩く

※ウォーキングを行う際は、準備体操を行い、こまめな水分補給をして、異常を感じたらすぐに中止してください。

おすすめ市内ウォーキングスポット

けやき通り



清瀬駅北口から伸びる市のシンボルロードです。24基の彫刻が並ぶ「ケヤキロードギャラリー」は、歩きながら質の高い文化に触れられ、ウォーキングを楽しめます。

松山緑地保全地域



松山地域市民センターからすぐにある松山緑地保全地域。奥にはヒマラヤスギの大きな木もあります。

新小金井街道



市の南を走る新小金井街道。歩道が広く整備されているので、ウォーキングがしやすいです。

社会福祉法人 上宮会
清瀬リハビリテーション病院

診療科目 内科、呼吸器科、消化器科、小児科、リハビリテーション科、歯科(総合リハビリテーション施設)

病床数 168床

診療受付時間
 内科・小児科 曜日 月～金 時間 9:00～11:30 13:00～16:30 休診 土日祝
 歯科 曜日 火水木土 時間 9:00～11:40 13:00～16:30 休診 土日祝

☎042-493-6111 〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-33 http://www.kiyose-reha.jp

社会福祉法人 上宮会
特別養護老人ホーム(指定介護老人福祉施設) 上宮園

特 養	定員 100床
ショートステイ	定員 8床(他空床利用10床)
デイサービス	1日 25名
居宅介護支援事業所	

特養 ショートステイ デイサービス 居宅介護支援事業所
 ☎042-493-6118 ☎042-494-1990 ☎042-491-3200

〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-31 http://www.jyogu.com/jyoguen/

「新築そっくりさん」でリフォームお悩み解決

例えばこんなお悩み
 いくらかかるの？
 雨漏りが止まらない
 二世帯住宅にできる？
 大地震でも大丈夫？
 住みながら工事できる？
 質実・耐震は11万棟の実績。安心の証明です。
 大さき今のままでOK？
 などなど建築士がわかりやすくお答えします。
 お気軽にお電話下さい。

① 住友グループのスケールメリットを活かしたお得な安心価格
 ② 追加費用なしで新築そっくりに！完全定価制
 ③ 品質・耐震は11万棟の実績。安心の証明です。
 ④ 安心のアフターサービス 住宅設備10年保証

ただ今リフォーム成功のヒントが満載の5点無料プレゼント中

- 1 リフォームガイドブック
- 2 新築そっくりさんDVD
- 3 地震対策(耐震補強術)実例集(2冊迄)
- 4 実例集(2冊迄)
- 5 アイデア集(2冊迄)

※数量がなくなり次第終了となります。

資料請求ご相談のお問合せ
 ☎0120-813750
 新築そっくりさん 東京 営業

詳しくはホームページへ！
 新築そっくりさん 東京 営業

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ができます。

対象 市内在住・在勤の18歳以上の方。先着25人

日時 6月7日(水)午後1時30分～3時

場所 健康センター

持ち物 飲み物・タオル・動きやすい服装・室内運動靴

申込み・問合せ 直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076へ

きらきら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

日時 7月10日(月)、8月29日(火)、10月31日(火)いずれも午前10時～正午

場所 いずれも健康センター

持ち物 母子健康手帳、子どものお出かけグッズ

※保育(定員20人。参加者1人につき生後4か月～未就学児1人。無料。)を希望される方は左記へ。

申込み・問合せ 6月19日までに、直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076へ

肺がん検診(再募集)

対象 市に住民登録のある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)

場所 複十字病院(松山三丁目)

内容 胸部レントゲン(直接撮影)、喀痰検査

費用 胸部レントゲンのみ500円、胸部レントゲン及び喀痰検査千円

※詳しくは市報5月1日号3面を参照してください。

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。

※市・都民税が給与特別徴収(給与からの天引き)の方は、5月に勤務先を通して税額決定通知書を送付します。

◆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。

場所 市役所、松山・野塩出張所

※詳しくは左記へ。

問合せ 課税課市民税係 ☎042・497・2040

年に1回必ず受診！
「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。受診方法など、詳しくは送付する案内をご覧ください。

※年度途中で加入・転入・被保険者記号番号を変更された方などの受診月は、予定より遅れる場合があります。

※40～74歳で清瀬市国民健康保険以外の方は、ご加入の医療保険者が実施しますので各医療保険者へお問合せください。

問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

受診対象者の 生まれ月	受診月	受診券 送付月	
4・5月	6月	5月	中旬
6・7月	7月	6月	
8・9月	8月	7月	
10・11月	9月	8月	
12・1月	10月	9月	
2・3月	11月	10月	
予備月	12月	-	

清瀬けやきホールの催し物

①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。先着20人。

日時 教室＝6月14日・28日、7月12日・26日、8月9日・23日、9月13日・27日、10月11日・25日、11月8日の水曜日、11月11日(土)、発表会＝12日(日)

費用 6,500円×3回または17,000円一括払い

講師 劇団キンダースペース

②そうだじゅげむきこう

和室で楽しむ落語会。椅子席もあり。

日時 6月17日(土)午後2時～(開場は午後1時30分)

費用 一般1,000円・小学生500円(全席自由)

出演 宝井琴柑(講談)、桂宮治

③ベビーオイルマッサージ教室

赤ちゃんへのオイルマッサージ。先着10人。

対象 2か月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者

日時 6月20日(火)午前10時30分～正午

費用 1,500円

持ち物 タオル・バスタオル・赤ちゃんの飲み物・授乳用ケープ

講師 小宮しのぶ氏

④講座「プリザーブドフラワーでつくるお供え花」

プリザーブドフラワーでお供え花を作ります。各回先着10人。

日時 6月21日(水)、24日(土)午後1時30分～3時30分

費用 3,300円

講師 福井ひろ子氏

⑤桂春蝶独演会「ニライカナイで逢いましょう～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。

日時 5月19日(金)午後7時～(開場は午後6時30分)

費用 前売り一般2,800円・友の会2,500円・ペア4,500円・シルバー65歳以上2,000円、当日3,000円(全席指定・未就学児入場不可)

出演 桂春蝶、桃月庵はまぐり

⑥伊奈かつぺい

津軽弁を駆使した語り口とユーモアあふれるステージで人気の伊奈かつぺいのトークライブ。

日時 6月23日(金)午後3時30分～(開場は午後3時)

費用 前売り一般3,500円・友の会3,200円、当日3,800円(全席指定・未就学児入場不可)

出演 伊奈かつぺい、竹田裕美子(ピアノ)、山上進(津軽三味線・尺八・横笛)、佐久間順平(ヴァイオリン・ギター)

申込み・問合せ 直接窓口または電話で清瀬けやきホール ☎042・493・4011へ

コミュニティプラザひまわりの催し物

①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。

対象 小学生、先着16人

日時 5月28日、6月11日・25日の日曜日午前10時～11時

費用 1回800円

②キッズダンス 4～5歳クラス

楽しい曲に合わせてヒップホップの動作やステップを身につけます。

対象 4～5歳、先着16人

日時 5月26日、6月9日・23日の金曜日午後3時30分～4時30分

費用 1回800円

③混声合唱

中学・高校時代に戻って、思い出深い混声合唱の名曲(「時の旅人」など)と一緒に楽しみませんか？先着20人。

日時 毎月第1・3日曜日午後2時～4時

費用 3,000円(月謝制)

④世界料理を造ろう(韓国編)

今月は韓国料理・カブサイシンの力で、梅雨の時期を乗り切りましょう。先着24人。

日時 6月22日(木)午前10時～午後1時

費用 1,500円(材料費込み)

⑤ひまわりマルシェ(チャリティーバザー)

手作り雑貨などを中心に販売し、地域住民の交流を図る催し物です。

日時 5月28日(日)午前10時～午後2時

申込み・問合せ いずれも直接窓口または電話でコミュニティプラザひまわり ☎042・495・5100へ

◆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

日時 毎週土曜日午前10時～正午(全4回8時間)

◆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

日時 第3木曜日いずれも午前10時～正午

※カラオケ・ピンポン・ヨガ・ビリヤードなどの無料体験(要予約)も行っています。

申込み・問合せ 直接窓口または電話で友遊(NPO法人情報労連東京福祉センター) ☎042・497・8500へ

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～」

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。

対象 どなたでも(小学2年生以下の方の観覧は保護者の同伴が必要)。各回先着234人

日時 5月12日(金)～7月14日(金)水・土・日曜日及び5月18日(木)は午後1時10分～と午後3時50分～、その他平日は午後3時50分～

費用 観覧付入館券おとな1,000円、4歳～高校生400円

問合せ 多摩六都科学館 ☎042・469・6100へ

※5月15日(月)・22日(月)・29日(月)は休館

市民伝言板

☆催し物

パッチワークキルト作品展

ベットカバーから小物まで、め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

マ・今川 ☎090・9680・1757

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回清瀬絵画デッサン会展

水彩、油彩、バスTEL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、清瀬絵画デッサン会・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林(国の天然記念物)、総門、松平信綱夫婦墓などの散策 Ⅱ 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 Ⅲ 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・6656

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～

☆催し物

第30回絵画合同展

清瀬パレット会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回住宅デー

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「知っておきたい臓臓の病気」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・内山ランド、月会費千500円・合宿横立(3年生以上)月2千100円、清瀬FC・星野 ☎042・492・3802

「情報公開制度」と「保有個人情報開示制度」

①情報公開制度とは

市が保管・保存する文書を対象に公開する制度です。請求された情報は、個人情報や個人財産の保全などの理由を除き、原則すべて公開されます。

②保有個人情報開示制度③保有特定個人情報開示制度とは

市が保有する自己の個人情報の開示を請求することができる制度です。個人情報にマイナンバーを含まないものが②保有個人情報、含むものが③保有特定個人情報です。

開示決定 原則請求を受けた日の翌日から14日以内（保有特定個人情報の開示請求については30日以内）に開示・一部開示・非開示の決定を行い、決定通知書で通知します。

手数料 無料（写しの作成費用や郵送料は実費負担）

請求方法 ①は直接または郵送、ファクスで、②③は本人であることを証明できる書類（運転免許証や健康保険被保険者証など）を、②は1点、③は2点持参し、直接文書法制課文書法制係へ

◆平成28年度運用状況

各制度における開示運用状況は、右表のとおりです。（いずれも平成28年度開示請求分のみを掲載）

問合せ 文書法制課文書法制係 ☎ 042・497・2031

公文書開示請求・自己の個人情報開示請求の件数（単位：件）

区分	請求件数	開示・非開示の決定					取り下げ	却下	処理中
		開示	一部開示	非開示	非開示その他	存在			
公文書	17	3	8	2	4	0	0	0	0
保有個人情報	17	3	11	1	1	0	0	0	1
合計	34	6	19	3	5	0	0	0	1

※平成28年度開示請求分に対するもののみを掲載。

実施機関別開示請求の件数（単位：件）

実施機関名	開示請求件数	
	公文書	保有個人情報
議会関係	0	0
企画部	0	0
総務部	7	0
市民生活部	4	7
健康福祉部	2	7
子ども家庭部	0	0
都市整備部	4	3
会計課	0	0
教育委員会	0	0
選挙管理委員会	0	0
農業委員会	0	0
監査委員	0	0
固定資産評価審査委員会	0	0
合計	17	17

※平成28年度開示請求分に対するもののみを掲載。ただし取り下げられたものを除く。

催し物

ミュージアム・コンサート

生のジャズヴォーカルと演奏を楽しんでみませんか。先着40人。

日時 6月4日(日)午後2時～

場所 郷土博物館

※直接会場へ。

問合せ 郷土博物館 ☎ 042・493・8585

先人の知恵に学ぶ「うどん作り講習会」

清瀬の古くからのもてなし料理であるうどんを作り試食します。なお、希望者は、持ち帰り用のうどんも作れます。先着12人。

日時 6月10日(土)午前9時30分

場所 男女共同参画センター

費用 100円（コーヒーマたは紅茶とお菓子付き）

問合せ <http://www.nataaku.net>

分／午後1時（持ち帰り用うどんは希望者のみ）

場所 郷土博物館

費用 400円（材料費）、持ち帰り用は追加で200円

問合せ・申込み 5月16日から電話で郷土博物館 ☎ 042・493・8585へ

労働セミナー

「制約社員」の急増と仕事との両立支援・就業継続のあり方についての講演会です。

対象 事業主・企業の人事労務担当者・テーマに関心のある方

日時 1日目 6月23日(金)、2日目 6月26日(月)いずれも午後2時～4時

場所 国分寺労政会館（国分寺市南町三丁目）

講師 山田晴男氏

申込み・問合せ 電話・ファクス・ホームページのいずれかで東京都労働相談情報センター 国分寺事務所 ☎ 042・323・8511

問合せ 竹丘地域市民センター ☎ 042・495・1717

市内自然観察会

市内でいろいろな動植物を観察します。

日時 5月20日(土)午前9時～正午ごろ（雨天時翌日21日(日)）

場所 松山・竹丘地域、集合 松山地域市民センター前

持ち物 飲み物・タオル・帽子（お持ちの方は図鑑）

※小雨などの際の問合せは午前8時までに事務局へ。

問合せ 清瀬の自然を守る会事務局・渡邊 ☎ 042・492・0710

市内一斉清掃

日時 5月28日(日)午前9時～正午ごろ（雨天中止）

場所 御殿山緑地保全地域（集合は御殿山実験農場）

持ち物 飲み物・タオル・帽子（お持ちの方はカマ・ノコギリ）

※小雨などの際の問合せは午前8時までに事務局へ。

問合せ 健康づくり推進員・村野 ☎ 042・492・2894

1歳児子育て相談会

1歳の誕生日を迎えた子どもを持つ両親を対象に相談会が新たに始まります。

日時 毎月1回、金曜日の午前中

場所 児童センター

※対象の方へは個別通知。

問合せ 健康推進課母子保健係 ☎ 042・497・2077

人形劇

人形劇を開催します。先着60人。

日時 5月28日(日)午前11時30分～

場所 竹丘地域市民センター

※直接会場へ。

問合せ 竹丘地域市民センター ☎ 042・495・1717

いきいき体操クラブ

運動機能向上プログラムを提供し、生活機能の改善を図ります。

対象 清瀬市の介護保険被保険者で、要支援認定者または事業対象者

日時・場所 左表のとおり

費用 1回300円

※週に1～2回、3～6か月で1人最大25回まで。

申込み・問合せ 地域包括支援センター ☎ 042・497・2082

健康

健康

前8時までに事務局へ。

問合せ 清瀬の自然を守る会事務局・渡邊 ☎ 042・492・0710

シニアヨガ「夏」

高齢者向けの緩やかなヨガレッスンです。

対象 市内在住の55歳以上の方。定員40人（応募者多数の場合は抽選）

日時 6月26日、7月10日・24日・31日、8月7日の月曜日午前9時30分～11時30分

場所 アミューホール

講師 日本カルチャーヨガ協会 高橋登希恵氏

申込み・問合せ 5月22日消印有効）までに、往復はがきに左記記載例のとおり記入し、〒204-0021元町1-2-11 生涯学習スポーツ課 ☎ 042・495・7001へ

往信用(裏)

往信用(表)

シニアヨガ(夏)参加申込書

1 住所

2 フリガナ

3 氏名

4 年齢

5 電話番号(連絡先)

※返信用の表には、あなたの住所・氏名を記入してください。

【往復はがき記入例】

往信用(裏)

往信用(表)

シニアヨガ(夏)参加申込書

1 住所

2 フリガナ

3 氏名

4 年齢

5 電話番号(連絡先)

※返信用の表には、あなたの住所・氏名を記入してください。

【往復はがき記入例】

往信用(裏)

往信用(表)

シニアヨガ(夏)参加申込書

1 住所

2 フリガナ

3 氏名

4 年齢

5 電話番号(連絡先)

※返信用の表には、あなたの住所・氏名を記入してください。

【往復はがき記入例】

往信用(裏)

往信用(表)

シニアヨガ(夏)参加申込書

1 住所

2 フリガナ

3 氏名

4 年齢

5 電話番号(連絡先)

※返信用の表には、あなたの住所・氏名を記入してください。

【往復はがき記入例】

往信用(裏)

往信用(表)

シニアヨガ(夏)参加申込書

1 住所

2 フリガナ

3 氏名

4 年齢

5 電話番号(連絡先)

※返信用の表には、あなたの住所・氏名を記入してください。

【往復はがき記入例】

往信用(裏)

往信用(表)

シニアヨガ(夏)参加申込書

1 住所

2 フリガナ

3 氏名

4 年齢

5 電話番号(連絡先)

※返信用の表には、あなたの住所・氏名を記入してください。

【往復はがき記入例】

往信用(裏)

往信用(表)

シニアヨガ(夏)参加申込書

1 住所

2 フリガナ

3 氏名

4 年齢

5 電話番号(連絡先)

※返信用の表には、あなたの住所・氏名を記入してください。

【往復はがき記入例】

往信用(裏)

往信用(表)

シニアヨガ(夏)参加申込書

1 住所

2 フリガナ

3 氏名

4 年齢

5 電話番号(連絡先)

※返信用の表には、あなたの住所・氏名を記入してください。

【往復はがき記入例】

往信用(裏)

往信用(表)

シニアヨガ(夏)参加申込書

1 住所

2 フリガナ

3 氏名

4 年齢

5 電話番号(連絡先)

※返信用の表には、あなたの住所・氏名を記入してください。

【往復はがき記入例】

往信用(裏)

往信用(表)

シニアヨガ(夏)参加申込書

1 住所

2 フリガナ

3 氏名

4 年齢

5 電話番号(連絡先)

※返信用の表には、あなたの住所・氏名を記入してください。

【往復はがき記入例】

往信用(裏)

往信用(表)

シニアヨガ(夏)参加申込書

1 住所

2 フリガナ

3 氏名

4 年齢

5 電話番号(連絡先)

※返信用の表には、あなたの住所・氏名を記入してください。

【往復はがき記入例】

往信用(裏)

往信用(表)

シニアヨガ(夏)参加申込書

1 住所

2 フリガナ

3 氏名

4 年齢

5 電話番号(連絡先)

※返信用の表には、あなたの住所・氏名を記入してください。

【往復はがき記入例】

往信用(裏)

往信用(表)

シニアヨガ(夏)参加申込書

1 住所

2 フリガナ

3 氏名

4 年齢

5 電話番号(連絡先)

※返信用の表には、あなたの住所・氏名を記入してください。

【往復はがき記入例】

往信用(裏)

往信用(表)

シニアヨガ(夏)参加申込書

1 住所

2 フリガナ

3 氏名

4 年齢

5 電話番号(連絡先)

※返信用の表には、あなたの住所・氏名を記入してください。

【往復はがき記入例】

往信用(裏)

往信用(表)

シニアヨガ(夏)参加申込書

1 住所

2 フリガナ

3 氏名

4 年齢

5 電話番号(連絡先)

※返信用の表には、あなたの住所・氏名を記入してください。

【往復はがき記入例】

往信用(裏)

往信用(表)

シニアヨガ(夏)参加申込書

1 住所

2 フリガナ

3 氏名

4 年齢

5 電話番号(連絡先)

※返信用の表には、あなたの住所・氏名を記入してください。

【往復はがき記入例】

往信用(裏)

往信用(表)

シニアヨガ(夏)参加申込書

1 住所

2 フリガナ

3 氏名

4 年齢

5 電話番号(連絡先)

※返信用の表には、あなたの住所・氏名を記入してください。

見つかる わたしに
あった地域貢献！

たすけあいサービス協力会
員とボランティア全般の説明
を行い、相談を受け付けます。
日時 5月30日(火)午前10時～
11時30分
場所 清瀬けやきホール
問合せ 社会福祉協議会 ☎042・495・5333

認知症サポーター養成講座

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりをめざします。先着60人。
日時 6月17日(土)午前10時～11時30分
場所 生涯学習センター
申込み・問合せ 電話できよせ清雅地域包括支援センター ☎042・495・1370へ



募集

第46回清瀬市民文化祭一般参加者

日ごろの練習成果を発表、作り上げた作品を展示する一般団体・個人を募集します。対象 市内で活動している団体・個人(応募者多数の場合は抽選)
日時 11月4日(土)・5日(日)午前10時～午後4時まで
場所 舞台部門Ⅱ清瀬けやきホール、展示部門Ⅱ郷土博物館
費用 1人につき200円
申込み・問合せ 7月31日までに、生涯学習スポーツ課にある申込用紙に必要事項を記入し、直接生涯学習スポーツ課 ☎042・495・7001へ

清瀬市補助金適正化検討委員(市民委員)

補助金の見直しに取り組む

ため、市民委員を募集します。定員6人(委員会は学職経験者を含む10人以内で構成)
応募資格 以下①～⑤の全ての要件を満たす方。①市内在住者②20歳以上③委員会(会議)に出席可能(会議は7月～12月に8回程度を予定)である④清瀬市市議会議員または清瀬市職員ではない⑤清瀬市からの補助金の事業に直接利害関係がない
報酬 会議1回の出席につき5千円
申込み・問合せ 5月26日(必着)までに、応募動機を400字程度にまとめ、氏名・住所・電話番号・年齢・職業を記入のうえ、直接窓口または郵送市ホームページ内にある専用フォームのいずれかで、財政課財政係 ☎042・497・1810へ

2017年こだいら合唱団員

市民オーケストラやプロのソリストと共に歌う合唱団員を募集します。女声先着150人、男声先着50人。
応募資格 原則として清瀬市、小平市、東村山市、東久留米市、西東京市に在住・在勤・在学の方
日時 7月5日～12月13日の水曜日午後7時～9時15分。11月19日(日)、12月9日(土)・16日(土)も予定
場所 ルネこだいら(小平市美園町一丁目)
指導 柳嶋耕太氏他
費用 一般1万6千円、学生1万4千円(他に楽譜代2千円必要)
申込み・問合せ 5月31日消印有効)までに、往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・電話番号・パート(自己申告)・楽譜購入希望有無を記入し、

小平市文化振興財団〒187-0041小平市美園町1-8
5 「2017こだいら合唱団」団員募集係・石原 ☎090・4531-4673へ

清瀬市障害者計画・清瀬市第5期障害福祉計画策定委員会委員

第5期障害福祉計画の策定にあたり、市民委員を募集します。定員2人。
応募資格 市内在住・在勤・在学の18歳以上で会議に出席可能な方(会議は7月から平成30年3月に5回開催予定)
報酬 会議1回の出席につき5千円
申込み・問合せ 5月31日(必着)までに、応募理由などを300～400字程度にまとめ、氏名・住所・職業・年齢・電話番号・メールアドレスを記入のうえ、直接窓口または郵送、ファクス、市ホームページ内にある専用フォームのいずれかで障害福祉課障害福祉係 ☎042・497・2073 ☎042・492・5139へ

その他

清瀬市行政相談委員による街頭相談

国などの行政の仕事で説明や処理方法に納得できないなどの苦情や意見・要望に係る相談を受け付けます。
日時 5月28日(日)午後1時～4時(雨天決行)
場所 アミュービル入口
※直接会場へ。
※毎月第3水曜日午後1時～3時、生涯学習センターで「行政苦情相談」(予約制も実施。問合せ 秘書広報課広報広聴係 ☎042・497・1808

平成29年工業統計調査にご協力を

5月18日(木)ごろから調査員証を携帯した調査員が確認及び調査書類の配布に伺います。対象 全国の製造事業所
調査期日 6月1日(木)
※6月8日(木)までオンラインでも回答できます。
問合せ 文書法制課統計係 ☎042・497・2032

健康福祉部関連の計画策定に係るアンケート調査報告書

計画策定に係るアンケート調査の調査報告書を中央・駅前図書館で公開しています。問合せ 地域包括ケア推進課福祉総務係 ☎042・497・2056

平成29年度より身体障害者・知的障害者相談員が変わります

平成29年度より、身体障害者相談員、知的障害者相談員が変わります。お気軽にご相談ください。

談ください。
相談員 ①身体障害者相談員 長嶋潤氏、②知的障害者相談員 菊間英子氏
問合せ ①長嶋 ☎080・1145・8619、②菊間 ☎042・495・0028

清瀬市都市計画審議会の開催

傍聴者は定員10人(定員を超えた場合は抽選です)。
日時 5月25日(木)午前10時～(受け付けは午前9時40分)
場所 中清戸地域市民センター
※直接会場へ。
問合せ まちづくり課まちづくり係 ☎042・497・2093

フリースペース「ミニギャラリー」のご案内

中清戸地域市民センターでは、地域住民のアート作品全般の発表の場として「ミニギャラリー」を用意しています。利用期間は1～2週間、施設利用料は原則無料です。場所 中清戸地域市民センター

申込み・問合せ 中清戸地域市民センター(月曜休館) ☎042・494・7211へ

寄付 寄贈

市(まちづくり応援基金)へ
米原久介様(3万円)、村上繁様(5千円)、匿名様(5千円)
市(小・中学生の体育、スポーツ振興)へ
青梅信用金庫様(20万円)
市(市民の健康づくりに向けた備品購入費)へ
ニッセイロールペーパー株式会社様(300万円)
市(緑地保全基金)へ
株式会社デジタル・エキスプレス様(30万円)、読売新聞販売店西武線支部一同様(3万円)
社会福祉協議会へ
武蔵野友の会様(1万円)、清瀬駅南口清和会様(1万円)、はたおり伝承の会(7千740円)、匿名様8件(2万3千73円)

ありがとうございます

リサイクル

☆さしあげます(無料)
セントラルウルネスクラブの体操着(100・110センチ)、手動式チョップパー、バランスバイク、B型ベビーカー
☆ゆづってください(無料)
A型ベビーカー、きよせ幼稚園制服・体操着一式、チャイルドシート(新生児)、ブレンダー
※4月末時点の情報のため、ご希望に添えない場合もあります。ご了承ください。
申込み・問合せ 5月15日前9時から電話で消費生活センター ☎042・495・6211へ(先着順)

健康づくり ☎ = 要予約

事業名	対象・内容など	日時	場所	申込み・問合せ
食生活相談	生活習慣病予防や高齢期の食事相談を行います。 対象 市内在住で30歳以上の方とその家族 持ち物 健康手帳(お持ちでない方は、随時発行します)	6月7日(水)午後1時30分～4時	健康センター	電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076
両親学校	赤ちゃんの育て方やお風呂の入れ方など、夫婦で学んでみませんか。 1日目のみの参加でも可能です。 内容 1日目はお産・栄養の話など。 2日目は赤ちゃんのお風呂の入れ方・パパの基礎知識など 対象 妊娠中の方とそのパートナー(お1人での参加も可、これから妊娠を考えているご夫婦も参加可)	1日目＝6月16日(金)午後1時20分～4時、 2日目＝7月8日(土)午前9時30分～午後0時30分		電話で健康推進課母子保健係 ☎042・497・2077

6月の無料相談 ☎ = 要予約 ☎ = 直接会場へ ☎ = 電話相談

名称		日時	場所	問合せ・申込み
市民相談	法律相談	7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)午後1時～4時30分	生涯学習センター	秘書広報課 広報広聴係 ☎042・497・1808 ※市内在住・在勤・在学の方対象。 ※5月15日午前8時30分から受け付け開始。
	土地建物登記(表示)・測量相談	7日(水)午前9時30分～11時30分		
	人権身の上相談	7日(水)午後1時～3時		
	不動産取引相談(※)	1日(木)午後1時～3時		
	年金・労働相談			
	防犯(犯罪被害者支援なども含む)相談	14日(水)午前9時30分～11時30分		
	登記(相続・遺言)相談	14日(水)午後1時～3時30分		
	税務相談			
	相続・暮らしの手続相談	21日(水)午前9時30分～11時30分		
	行政苦情相談	21日(水)午後1時～3時		
交通事故相談	28日(水)午後1時～3時30分			
母子・父子・女性相談	毎週月～金曜日(祝日を除く)午前8時30分～午後5時	生活福祉課 ☎042・492・5111(代表)		
子ども家庭相談	毎日(火曜日を除く)午前9時～午後5時	子ども家庭支援センター ☎042・495・7701		
教育相談	毎週火～土曜日(祝日を除く)午前9時～午後5時	教育相談センター 教育相談室 ☎042・493・3526 (☎042・493・4122) ※電話予約は午前9時から受け付け。		
アイレック相談	一般相談	1日(木)・15日(木)・29日(木)午前10時～午後4時、午後5時30分～9時、6日(火)・9日(金)・20日(火)・23日(金)、午前10時～午後4時	男女共同参画センター(アイレック) ☎042・495・7002 ※電話予約は平日午前8時30分～午後5時。 ※保育あり。(要予約)	
	DV・モラハラ相談	7日(水)・8日(木)・14日(水)・21日(水)・22日(木)午前10時～午後4時		
	働き方サポート相談	2日(金)・16日(金)午前10時～午後4時		
	法律相談	13日(火)・27日(火)午後2時～午後4時		
消費生活相談	毎週月～金曜日午前10時～午後4時(正午～午後1時と祝日を除く)	消費生活センター ☎042・495・6212		
清瀬・ハローワーク就職情報室	毎週月～金曜日(祝日を除く)午前9時～午後5時	クレアビル 清瀬・ハローワーク就職情報室 ☎042・494・8609 (4階)		

開催日変更のお知らせ
※市民相談における「不動産取引相談」は、第一水曜日午前から、原則毎月第一木曜の午後に変更になりました。

人口と世帯

平成29年5月1日現在
◆人口()内は前月比
男 36,082人 (54人増)
女 38,709人 (95人増)
計 74,791 (149人増)
◆世帯数()内は前月比
35,000世帯 (118世帯増)
※人口は、外国人住民(1,176人)を含みます。
問合せ 市民課住民係 ☎042・497・2037

日	内容
8(木)	本会議(初日)
12(月)	本会議(一般質問)
13(火)	本会議(二般質問)
14(水)	総務文教常任委員会
16(金)	福祉保健常任委員会
19(月)	建設環境常任委員会
20(火)	議会運営委員会
27(火)	本会議(最終日)

※時間は、議会運営委員会(午後2時)を除き、いずれも午前10時からです。
問合せ 議会事務局議事係 ☎042・497・2567

清瀬市議会第2回定例会開催

平成29年清瀬市議会第2回定例会は、6月8日(木)から左表のとおり開催予定です。ぜひ傍聴にお越しください。