

年金に関するお知らせ

国民年金保険料の改定・年金相談を実施中

◆平成29年度の国民年金保険料が改定されました。4月から平成30年3月までの国民年金保険料は、1か月1万6千490円です。4月上旬に国民年金1号被保険者の方へ日本年金機構から平成29年度の国民年金保険料納付案内書を発送します。保険料は現金で1年前納すると3千510円割引、半年前納すると800円割引、また今年度より2年前納が可能になり(4月〜平成31年3月)1万4千400円割引さ

催し物

図書館事業「子ども読書の日」子ども会

①春のぶらんこモビール作り ②切り紙でモビールをつくらう 対象 幼児〜小学生。いずれも先着20人 日時 ①②とも4月26日(水)午後3時30分〜4時10分 場所 ①下宿図書館②竹丘図書館

申込み・問合せ 直接窓口または電話で①下宿図書館☎042・495・5432②竹丘図書館☎042・495・1555へ

春季市民ウォーキング

エリアを歩く。対象 市内在住・在勤・在学の方(中学生以下は保護者同伴)。先着25人(最小催行人数10人) 日時 4月16日(日)午前7時50分集合(午前8時まで受け付け。予備日4月23日(日))

立科山荘清瀬市民限定企画

1泊2食で宿泊した方の宿泊料金を1割引します。対象 4月1日(土)〜28日(金)に1泊2食で宿泊した市内在住の方(クレジットカードでの支払いは対象外) ※宿泊ポイントは付与。ただしポイント割引・団体割引との併用不可。清瀬市国民健康保険助成券・後期高齢者医療保険の助成券・交流事業補助券は併用可。

健康チャレンジ

対象 平成28年度特定健診結果で、特定保健指導の対象となった方。各先着30人 日時 ①4月24日(月)②25日(火)いずれも午前10時〜正午・午後1時30分〜3時 場所 ①健康センター②生涯学習センター

申込み・問合せ 電話で健康推進課成人保健係☎042・497・2076へ

住民同士のささえあい家族まるごと支援を目指して

地域の乳幼児から高齢者まで全ての人が、安全・安心に暮らせるよう、住民同士のささえ合いや助け合いの必要性を考えます。先着200人。

胃・大腸がん検診(前期)受診者

対象 市内に住民登録のある35歳以上(昭和58年3月31日以前生まれ)の方。応募締め切り後、抽選

健康

健康チャレンジ

対象 平成28年度特定健診結果で、特定保健指導の対象となった方。各先着30人 日時 ①4月24日(月)②25日(火)いずれも午前10時〜正午・午後1時30分〜3時 場所 ①健康センター②生涯学習センター

申込み・問合せ 電話で健康推進課成人保健係☎042・497・2076へ

実施日 5月25日(木)・26日(金)・29日(月)・31日(水)、6月21日(水)・22日(木)・23日(金)、7月4日(火) ※詳しくは健康特集号をご覧ください。

骨粗しょう症予防教室

骨密度測定や測定結果の説明などを行います。午後には「足指筋力測定」も実施。対象 市内在住の18歳以上で1年以内に骨密度測定・骨粗しょう症の治療を受けていない方。先着80人(午前・午後とも各40人・30分間隔で予約) 日時 4月28日(金)午前9時30分〜11時30分、午後1時〜3時 場所 健康センター

つばきの会

ご高齢の方、折り紙や簡単な体操をして、地域の方と交流を楽しみます。日時 4月26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

市民伝言板

☆催し物

見えない・見えづらい方のための茶話会(4月から時間変更) 第4木曜開催。視覚障害者の生活に役立つ情報交換をしています。お気軽にお立ち寄りください。4月27日・5月25日・6月22日いずれも13時30分〜15時30分。消費生活センター、1回100円(茶菓子代)、清瀬視覚障害者グループあかり・長嶋☎00・1145・8619

☆サークル仲間募集 リラックスボイス同好会 声は息で体内を刺激する呼吸運動。ため息やあくびの本能呼吸で深い豊かな声を! 月曜9時〜12時、消費生活センター、年会費千円・参加費1回500円・教材費千円、安定ボイス・香川☎042・492・6553

☆サークル仲間募集 ヨーガの体操と呼吸法で心身リフレッシュ。健やかに。初心者・経験者歓迎。月3回、日曜クラスまたは火曜クラス、10時〜11時30分、竹丘地域市民センター、入会金千円・会費3か月3千円、健康ヨーガ・藤井☎042・493・7405

☆サークル仲間募集 4月に新学期初心者5名募集。新しい趣味を見つけ、仲間にならませんか。季節ごとの行事・草花をやさしく描き、楽しみ、ボケ防止に役立ちます。第2木曜13時〜15時、生涯学習センター、月会費3千円(手本含む)、俳画同好会・木之村☎042・491・7224

☆サークル仲間募集 ウクレレサークル ジャズ・ハワイアン・ラテン・歌謡曲・フォークソングなどの曲をウクレレで弾きながら楽しく歌いましょう。第1・3木曜、初級10時〜11時20分・15時10分〜16時30分、中級13時30分〜15時、野塩地域市民センター、入会金500円・月会費2千600円(諸経費含む)、ウクレレサークル・メレメレ・大坂☎080・1198・8851

☆サークル仲間募集

初・中級、現役プロの先生が基本を中心に、ボディの使い方を徹底的にレッスンします。見学や体験入会も歓迎します。水曜14時〜15時30分、竹丘地域市民センター、入会金千円・月会費3千500円、ダンスサークルさざんか・西川☎042・491・1319

☆サークル仲間募集 音楽に合わせた楽しく身体を動かします。シューズと飲み物をお持ちください。4月中の金曜10時〜11時30分、竹丘地域市民センター、入会後3千円、3B体操・小澤☎042・493・9415

☆サークル仲間募集 NHK第1・2、みんなの体操と中国式体操。毎日6時〜6時40分(中清戸)や公園17時30分、中央・竹丘・神山・金山緑地の各公園、中里山戸広場、市民体育館前、年会費千円、清瀬市ラジオ体操連盟・赤木☎042・494・0085

☆サークル仲間募集 俳句は人なり人は心なり、普段気付かない自分があるものです。俳句を通してもう一人の貴方自身を探してみませんか。第4日曜13時、清瀬けやきホール、月千円(当季雑誌5句持参)、あすなる俳句会・山田☎042・494・1667

☆サークル仲間募集 あすなる俳句会 俳句は人なり人は心なり、普段気付かない自分があるものです。俳句を通してもう一人の貴方自身を探してみませんか。第4日曜13時、清瀬けやきホール、月千円(当季雑誌5句持参)、あすなる俳句会・山田☎042・494・1667