

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・5432 ②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))

◆年金の予約相談を実施中 予約により待ち時間が短縮され、相談内容に合わせたアドバイスが対応します。相談希望日の1か月前から全国どの年金事務所でも予約できます。申込み・問合せ 基礎年金番号がわかる年金手帳などを準備し、「ねんきんダイヤル」 ☎0570・05・1165へ

◆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。申込み・問合せ 電話で清瀬市立科山荘 ☎0267・51・2300、市内固定電話は ☎0120・54・8977も可

◆集合・解散 清瀬駅北口交番前 場所 港区お台場周辺(レインボブリッジ周辺) 費用 300円(保険料、手ぬぐい代。交通費は実費) 持ち物 昼食・飲み物・雨具・筆記用具・健康保険証・交通費・タオルなど 申込み・問合せ 4月3日～10日の平日午前8時45分～午後5時に電話予約後、費用を持参し、直接生涯学習スポーツ課 ☎042・495・7001へ

◆日本語学習支援 ボランティア養成講座 外国人の日本語学習を支援するための基礎を学びませんか。修了後、ボランティアとして活動できます。対象 国際交流に興味・関心のある方。先着30人 日時 5月17日～7月5日の毎週水曜午後6時30分～8時30分、日本語教室(1回)、5月21日(日)の日本語スピーチ発表会の見学(全10回) 場所 生涯学習センター 費用 3千円(資料代含む) ※詳しくは市ホームページを

◆事前説明会 和裁教室の内容や制度、申込み方法などを説明します。受講希望の方はご参加ください。先着25人。日時 4月11日(火)午前10時～正午 場所 郷土博物館 申込み・問合せ 4月1日から電話で郷土博物館 ☎042・493・8585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、住民同士のささえあいや助け合いの必要性を考えます。先着200人。

◆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 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

◆社協ほのぼの男性料理教室(初心者クラス) 対象 市内在住の60歳以上の男性。先着20人 日時 5月24日・7月26日・9月27日・11月22日・平成30年1月24日・2月28日の水曜日午前10時～午後1時 場所 コミュニティプラザひまわり 費用 参加費4千円・社協会費500円(いずれも年間) 申込み・問合せ 直接窓口または電話で社会福祉協議会 ☎042・495・5333へ

◆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) 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。申込み問合せ 4月5日(消印有効)までに直接窓口・電子申請またははがきに住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号・希望する検診の種類(胃のみ・大腸のみ・胃と大腸)のいずれか)・検診希望日(右記実施日から第1・2・3希望日まで)を記入し、〒204-8511 清瀬市健康センター健康推進課健康推進係「胃・大腸がん検診申込」 ☎042・497・2075へ

◆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 持ち物 お持ちの方は健康手帳 ※ストッキング不可。 申込み・問合せ 4月3日から電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076へ

◆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せんか。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 ☎042・1145・8619 望月友美メツ・ソプラノ・リサイタル(春に寄せて)清瀬市音楽鑑賞倶楽部第79回 出演 望月友美(メツ)・ソプラノ・御園生瞳(アノ)・曲目「サティ」・ユ・ドゥ・ウ、中田喜直(さくら横ちょう)、「ピアノ」の賛歌(他)、4月22日19時～20時45分、アミューホール、99円(高校生以下500円)、清瀬音楽鑑賞倶楽部・瓜生 ☎042・493・5691 大人のための英会話・韓国語入門講座 見て聞いて話す。簡単な日常会話を外国人講師と楽しく学びましょう。5月23日～7月18日の火曜(全8回)、英会話 18時～19時・韓国語 19時30分～20時30分、清瀬けやきホール、全8回6千円(別途テキスト代)、国際文化交流会・前田 ☎090・6489・2803 第20回がちょうサークル絵画展 4月14日～16日10時～17時30分(16日は16時まで)、竹丘地域市民センター、無料、がちょう絵画サークル・亀山 ☎042・497・7245 市民ゴルフ大会 市内在住及び清瀬ゴルフセンター推薦者対象(定員になり次第締め切り)。5月18日8時～、美里ロイヤルゴルフクラブ(埼玉県児玉郡美里町)。参加費3千500円、プレー費7千500円(70歳以上は700円引き・要証明書コピー)

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 ☎042・1145・8619 望月友美メツ・ソプラノ・リサイタル(春に寄せて)清瀬市音楽鑑賞倶楽部第79回 出演 望月友美(メツ)・ソプラノ・御園生瞳(アノ)・曲目「サティ」・ユ・ドゥ・ウ、中田喜直(さくら横ちょう)、「ピアノ」の賛歌(他)、4月22日19時～20時45分、アミューホール、99円(高校生以下500円)、清瀬音楽鑑賞倶楽部・瓜生 ☎042・493・5691 大人のための英会話・韓国語入門講座 見て聞いて話す。簡単な日常会話を外国人講師と楽しく学びましょう。5月23日～7月18日の火曜(全8回)、英会話 18時～19時・韓国語 19時30分～20時30分、清瀬けやきホール、全8回6千円(別途テキスト代)、国際文化交流会・前田 ☎090・6489・2803 第20回がちょうサークル絵画展 4月14日～16日10時～17時30分(16日は16時まで)、竹丘地域市民センター、無料、がちょう絵画サークル・亀山 ☎042・497・7245 市民ゴルフ大会 市内在住及び清瀬ゴルフセンター推薦者対象(定員になり次第締め切り)。5月18日8時～、美里ロイヤルゴルフクラブ(埼玉県児玉郡美里町)。参加費3千500円、プレー費7千500円(70歳以上は700円引き・要証明書コピー)

☆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、年会費千200円・参加費1回500円・教材費千円、安定ボイス・香川 ☎042・492・6553 ヨーガ 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 俳画同好会 4月に新学期初心者5名募集。新しい趣味を見つけ、仲間になりませんか。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 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 楽しく使える英会話レッスン！ 日本人講師が、使える英会話を楽しく少人数でレッスンします。現在小学生向けとおとな向けの2種実施。木曜または水曜13時～17時のなかの50分間(応相談)、清瀬けやきホール・生涯学習センターなど、50分千円、ようさんの英会話 ☎070・1578・0419 社交ダンス 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 3B体操無料体験会 音楽に合わせて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、入会後は月3千円、3B体操・小澤 ☎042・493・9415 ラジオ体操 NHK第1・2、みんなの体操と中国式体操。毎日6時～6時40分(中清戸けやき公園)7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、年会費千200円、清瀬市ラジオ体操連盟・赤木 ☎042・494・0085 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

申込み・問合せ 電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076へ

申込み・問合せ 電話でNPO法人子育てネットワーク・ピッコロ・渡部 ☎042・444・4533へ

申込み・問合せ 電話で清瀬市立科山荘 ☎0267・51・2300、市内固定電話は ☎0120・54・8977も可

申込み・問合せ 電話でNPO法人子育てネットワーク・ピッコロ・渡部 ☎042・444・4533へ

申込み・問合せ 電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076へ