

生活のしづらさなどに
関する調査(全国在宅障害児
・者等実態調査)を実施

12月上旬から中旬にかけて
調査員が訪問します。調査対
象者がいる場合には調査票を
個別配布しますので、郵送で
ご回答ください。

問合せ 障害福祉課障害福祉
係 ☎497・2073

介護予防・日常生活
支援総合事業の市民
説明会を開催

平成29年4月から65歳以上
の方を対象とした介護予防・
日常生活支援総合事業が始ま
ります。実施に伴い制度の説
明会を開催します。先着60人
日時 12月11日(日)午後1時30
分～2時30分
場所 生涯学習センター
※直接会場へ。
問合せ 高齢支援課介護サ
ビス係 ☎497・2080

認知症家族会ゆりの会

問題や悩みを語り合い、気
持ちを少しでも楽にして明日
へと繋げましょう。
対象 認知症高齢者を介護し
ているご家族など
日時 12月14日(水)午後1時30
分～3時30分
場所 男女共同参画センター
※直接会場へ。
問合せ 地域包括ケア推進課
地域包括支援センター ☎497・
2082

脳トレ元氣塾くカラオ
ケで運動と脳トレ

介護予防・認知症予防に！
対象 おおむね65歳以上の方
日時・場所 下表のとおり
費用 1回200円
※直接会場へ。

問合せ 地域包括ケア推進課
地域包括支援センター ☎497・
2082または左表各コース
開催団体

コース名(問合せ先)	日時	場所
①ゆうゆう元氣塾(NPO法人 情報労連東京福祉センター) ☎497・8500	毎週水曜日 1.午前10時15分 ～11時45分 2.午後1時15分 ～2時45分	コミュニティ プラザひまわり
②しんあい元氣塾(きよせ信 愛地域包括支援センター) ☎492・1850	毎週木曜日 午後1時15分 ～2時45分	特別養護老人 ホーム信愛の園 (梅園二丁目)
③せいが中里元氣塾(きよせ 清雅地域包括支援センター) ☎495・1370	毎週木曜日 午後1時30分 ～3時	中里地域 市民センター

※①②清瀬駅北口より送迎バスあり。③車での来
場はご遠慮ください。

福祉法律専門相談

高齢者や障害のある方で、
生活上のトラブルなどでお困
りの方に弁護士が無料で相談
に応じます。
日時 12月21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 権利擁護セ
ンターあいねつと ☎495・55
73へ

歳末たすけあい
運動にご協力を

12月1日(木)から31日(土)まで
「歳末たすけあい運動」を実
施します。皆さんからお預か
りした募金は市内の地域福祉
事業に活用されます。
問合せ 社会福祉協議会 ☎495
・5333

健康チャレンジ

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 ①12月1日(木)②19日(月)
③20日(火)いずれも午前10時～
正午・午後1時30分～3時
場所 ①野塩地域市民センタ
ー②健康センター③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
推進課健康推進係 ☎497・20
76へ

栄養セミナー「気になる健診
結果と食生活」血圧編

対象 清瀬市国民健康保険及
び後期高齢者医療保険に加入
している方。先着40人
日時 平成29年1月16日(月)午
前10時30分～11時45分
場所 健康センター
講師 管理栄養士 春日千加
子氏
申込み・問合せ 電話で健康
推進課健康推進係 ☎497・20
76へ

成人歯科健診は
12月 末 まで

平成28年度の成人歯科健診
は12月末まで延長しました。
早めのご予約をお願いしま
す。
対象 市内に住民登録のある
今年度30歳・35歳・40歳・45
歳・50歳・55歳・60歳・65歳
・70歳になる方
※直接清瀬市歯科医師会加入
医療機関にご予約ください。
(費用は無料)
問合せ 健康推進課健康推進
係 ☎497・2075

応急手当講習

心肺蘇生・AED・災害時
の応急手当などの応急救護法
を学びます。
対象 市内在住で18歳以上の
方。先着20人

中里健やかクラブ

リコーダーに合わせて懐メ
ロや唱歌などを歌います。
日時 12月14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 ☎492・5779

つばきの会

ご高齢の方、簡単な作品づ
くりや体操を通し、地域の方
との交流を楽しみませんか。
日時 12月21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 健康推進課保健サ
ビス係 ☎497・2077

生涯学習

シルバー人材センター
パソコン教室(1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
ホームページ簡単作成
デジタル写真簡単管理
かんたんブログ入門
チャリ・年賀状など (ワード)
住所録・カレンダーなど (エクセル)

※詳しくは各公共施設にある
チラシまたは同センターのホ
ームページ ☎http://www.kiy
ose-sc.or.jp/をご覧ください。

今月の締切 12月23日(金)(必
着)

問合せ シルバー人材センタ
ー ☎494・0903

スポーツ

ご自身の体力を測定してみ
ませんか？ テスト実施後
にはスポーツ推進委員が体力増
進・維持のアドバイスを行い
ます。
対象 市内在住・在勤・在学
の20歳～64歳の方
日時 12月3日(土)、午前の部
11時～9時(9時30分まで受け付
け) 11時30分・午後の部 1
時30分(2時まで受け付け)
～4時
場所 清明小体育館
内容 握力・上体起こし・長
座体前屈・立ち幅どび・反復
横とび・20リシャトルラン
持ち物 運動できる服装・体
育館履き・タオル・飲み物
※直接会場へ。
※当事業は健康ポイント対象
事業です。
問合せ 生涯学習スポーツ課
☎495・7001

その他

夜間人権ホットライン
12月4日(日)～10日(土)の人権
週間にあたり、夜間「電話法
律相談」を実施します。人権
侵害や日常生活の法律問題に
ついて、弁護士が無料の法律
相談を電話で行います。
日時 12月8日(木)午後5時～
8時
相談時間 1人当たり10分程
度
相談電話番号 ☎03・582

人権身の上相談所

近隣関係・セクハラなどの
人権問題、いじめ・不登校な
どの子どもの人権問題、その
他悩みごとなどの相談に無料
で応じます。(事前予約可)
日時 12月4日(日)午前10時15
分～午後4時(受け付けは午
後3時まで)
場所 西武池袋本店(豊島区
南池袋一丁目)
相談担当者 東京人権擁護委
員協議会所属人権擁護委員・
東京都人権擁護委員連合会子
ども人権委員会委員・東京法
務局職員
問合せ 東京法務局人権擁護
部第3課 ☎03・5213・1
234

新座都市計画事業
工事説明会のお知らせ

新座都市計画事業「大和田
二・三丁目地区土地区画整理
事業」の工事内容・スケジュ
ール・交通規制・仮設道路計
画などについて工事説明会を
行います。
日時 12月8日(木)午後7時～
場所 下宿地域市民センター
※直接会場へ。
問合せ 埼玉県新座市大和田
二・三丁目地区土地区画整理
事務所 ☎048・424・4852

今年 是 調 理 師 業 務 従
事 者 届 の 該 当 年 で す

都内で調理業務に従事して
いる調理師免許取得者は、12
月31日(土)現在の就業場所など
を平成29年1月15日(日)までに

ひとり親家庭・母と子のクリ
スマス会

小学生以下の子どもをかかえるひ
とり親家庭のみならず、情報交換を
し、軽食をとりながら、『プチギフト
の製作』や『手品』、『クリスマスの歌』
など、楽しい時間を親子で一緒に過
ごしませんか。対象はひとり親家庭
の親と小学生以下の子ども、12月18
日13時、男女共同参画センター、
無料、12月4日までに電話(留守電も
可)またはファクスで代表氏名・連絡
先・参加人数・子どもの年齢をモン
レポ・高橋 ☎492・5266へ
清瀬音楽鑑賞倶楽部第77回「ク
リスマスコンサート」
出演はボーニッツ(男声クワルテ
ット)・御園生睡(ピアノ)。曲目はク
リスマスソングメドレー、ロシア民
謡メドレー他、12月20日19時～20時
45分、アミューホール、990円(高校生
以下500円)、清瀬音楽鑑賞倶楽部・瓜
生 ☎493・5691
クリスマスコスベルコンサート
清瀬コスベルが12回目のクリスマ
スコンサートをを行います。ご家族皆
さまでお越しください。詳細はホー
ムページにて。12月24日14時30分
(開場は14時、清瀬けやきホール、
入場無料、清瀬コスベル・高橋 ☎090
・4245・4230
卓球大会
◆新春ダブルス卓球大会ダブルス
男子、ダブルス女子、混合ダブルス
平成29年1月8日9時、市民体育
館、一人800円(連盟会員は500円)、平
成29年1月6日までに清瀬市卓球連
盟・保科 ☎492・4048へ◆清瀬市
オープン卓球大会シングルス一般
男子・一般女子参加人数により一般
とシニアに分けます、平成29年2月
19日6時、市民体育館、千円(連盟
会費は800円)、平成29年1月20日まで
に清瀬市卓球連盟・松沢 ☎492・49
30へ
混声合唱団菩提樹第22回定期
演奏会
今年一年間の集大成です。この日
のために、精一杯練習しました。ご
来場お待ちしております！12月3日
17時30分(開場は17時、日本社会
事業大学(竹丘三丁目)、無料、混声
合唱菩提樹・竹内 ☎080・3568・
9726
出店者募集！「手づくりサイ
クル市」
手作り品とリサイクルバザーのフ
リーマーケットです。(申込み者多数
の場合、サークル活動費用にしたい
グループやボランティア団体を優先
する場合があります)。12月11日11時
～15時、コロボカエ秋津野塩一丁
目、1区画・畳1帖500円・10区画
募集、申込み時に氏名(団体名・電
話番号・区画数をお知らせください。
てりいち・松田 ☎080・5065・8
147、☎492・3906
日本舞踊講習会
プロの講師が優しく丁寧に教
えます。初心者大歓迎。①新舞踊「鳥
海山」(大塚文雄、②端唄・小唄舞踊
教室小曲「関の女夫松」、③12月3日
・平成29年1月14日④12月17日・平
成29年1月28日⑤とも13時30分、
清瀬けやきホール、1回千円、河本
会・佐野 ☎492・1177

市民伝言板利用案内

平成29年1月15日号掲載希望の原
稿は、12月1日午前8時30分から15
日までの間に受け付け。先着25枠。
問合せ 秘書広報課広報広聴係 ☎497
・1808 ☎491・8600 ☎03・582
ou@city.kiyose.lg.jp
metro.tokyo.jp/。

問合せ 同局健康安全部健康
安全課 ☎03・5320・43
58
その他コーナーは8面へ続く