

野菜セミナー「野菜たっぷり健康レシピ」

野菜をもっとおいしく手軽に食べるアイデアをご紹介します。野菜の知識と料理を学び毎日の健康づくりに生かしてみませんか。

対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着20人

日時 12月15日(木)午前10時～正午

場所 健康センター

講師 管理栄養士 宮本千華子氏

持ち物 エプロン・三角巾・手拭きタオル

申込み・問合せ 電話で健康推進課健康推進係 ☎497・2076へ

ふまねっと運動

ステップに合わせ、ネットを踏まないように歩くだけで、楽しく歩行機能の向上を図れます。先着30人。

日時 11月18日(金)午後2時～4時

場所 竹丘地域市民センター

費用 100円

申込み・問合せ 竹丘地域市民センター ☎495・1717へ

募集

野火止用水クリーンデーボランティア

野火止用水沿川の6市(清瀬・東村山・小平・立川・東大和・東久留米)と東京都が一斉保全活動(ごみ拾い)を実施します。

対象 市内在住・在勤の方。先着20人

日時 12月3日(土)午前9時30分～正午(小雨決行)

集合場所 野火止遊園(東久

留米市野火止二丁目) 持ち物 軍手・汚れても良い服装

申込み・問合せ 11月16日から30日までに直接窓口または電話で水と緑の環境課緑と公園係 ☎497・2098へ

市営住宅入居者

募集戸数 3DK1戸・3LDK1戸(3人以上を対象・入居は2月下旬予定)

申込用紙の配布 11月18日(金)28日(月)

郵送申込みの締切日 11月28日(月)(消印有効)

申込案内の配布場所・時間 まちづくり課、松山・野塩出張所

※平日午前8時30分～午後5時(午後5時～午後8時と土・日曜日、祝日は市役所夜間受付で配布)。各地域市民センター・生涯学習センター

各センターの開館日の開館時間内

※入居資格など詳しくは募集案内をご覧ください。

問合せ まちづくり課まちづくり係 ☎497・2093

商工会創業塾(5日間コース)受講者

起業に興味のある方、独立起業を考えている方へ、知識やノウハウを体系的に学べるセミナーを開催します。

対象 起業に興味がある方。または起業して間もない方。先着40人

日時 平成29年1月15日(月)・22日(月)・2月4日(土)・12日(月)・18日(土)いずれも午前10時～午後4時30分(午後0時30分

から1時30分まで昼食休憩)

場所 三鷹産業プラザ(三鷹市下連雀三丁目)

費用 5千円(全5回分、テ

その他

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書の発行

1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付した方は11月上旬に、10月1日から12月31日の間に今年初めて保険料を納付した方は平成29年2月上旬に、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が日本年金機構より送付されます。

国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象となることから、確定申告などの際に、この証明書(または領収書)が必要となりますので、大切に保管してください。

※詳しくは左記へ。

問合せ 日本年金機構「ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル」 ☎0570・003・004(050で始まる電話の場合は ☎03・6630・2525)

ボランティア・市民活動に参加してみませんか?

地域で活動している団体の方々が、活動の様子をお話しします。

日時 11月24日(木)午後1時30分～4時

場所 市民活動センター

申込み・問合せ 直接窓口または電話で市民活動センター ☎491・9027へ

医療従事者の皆さんへ

医師法などにより、下記の方々は12月31日(土)現在の届け出が必要です。

健康づくり

事業名	対象・内容など	日時	場所	申込み・問合せ
YOGA教室～メタボ＆ロコモ予防改善	ゆったりとした動きと呼吸法で血液循環アップ!筋力アップ!肩こり・腰痛予防改善! 対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着50人 講師 NPO法人 日本カルチャーヨガ協会専任講師 持ち物 運動しやすい服装・飲み物・タオル	12月20日(火)午前10時～11時30分	アミューズホール	11月15日より電話で健康推進課健康推進係 ☎497・2076へ
おなかスッキリエクササイズ	きれいな歩き方や美しい姿勢を身に付けたい方、おなかまわりが気になる方におすすめです。 対象 清瀬市国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入している方。先着50人 持ち物 運動しやすい服装・飲み物・タオル 講師 健康運動指導士 八木香氏	12月20日(火)午後1時30分～3時20分		
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)	12月7日(水)午後2時～4時30分	健康センター	電話で健康推進課保健サービス係 ☎497・2077へ
応急手当講習	心肺蘇生・AED・災害時の応急救護を学びます。講習会は定期的に受けると自信をもって実践できます。 対象 市内在住の18歳以上の方。先着20人	12月14日(水)午後2時～4時		11月15日より電話で健康推進課保健サービス係 ☎497・2077へ

12月の無料相談

名称	日時	場所	問合せ・申込み
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 ☎497・1808 ※市内在住・在勤・在学の方対象。 ※11月15日午前8時30分から受け付け開始。
不動産取引相談	7日(水)午前9時30分～11時30分		
土地建物登記(表示)・測量相談	7日(水)午後1時～3時		
人権の上相談	14日(水)午前9時30分～11時30分		
年金・労働相談	14日(水)午後1時～3時30分		
登記(相続・遺言)相談	21日(水)午前9時30分～11時30分		
相続・暮らしの相談	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 ☎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 ☎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 ☎493・3526(☎493・4122) ※電話予約は午前9時から受け付け。	
一般相談	6日(火)・9日(金)・20日(火)午前10時～午後4時・1日(木)・15日(木)午前10時～午後9時	男女共同参画センター(アイレック) ☎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～4時	消費生活センター ☎495・6212	
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)		
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	清瀬・ハローワーク就職情報室 ☎494・8609(4階)	

リサイクル

いずれも先着順。
☆さしあげます(無料)
学習机(新品)、鳥かご(四角)大・中・小、プリントゴッコ(新品)

人口と世帯

平成28年 11月1日現在

◆人口()内は前月比
男 36,011人(8人増)
女 38,545人(37人増)
計 74,556人(45人増)

◆世帯数()内は前月比
34,696世帯(28世帯増)

※人口は、外国人住民(1,141人)を含みます。
問合せ 市民課住民係 ☎497・2037

寄付 寄贈

社会福祉協議会へ
稲本美佐子様(10万円)、旭が丘地区福祉員様(3万9千680円)、清瀬リボンの会(3千円)、匿名様1件(千円)まちづくり応援基金へ
藤原光義様(5千円)、匿名様4件(2万円)
ありがとうございました

平成28年度中に実施する、地域での助け合い活動などに対して助成します。
※審査のうえ、1月下旬に決定します。

申込み・問合せ 社会福祉協議会窓口で配布(ホームページ <http://www.kiyose-f.or.jp>)からもダウンロード可)する申請書に必要事項を記入し、直接または電話で社会福祉協議会 ☎495・5333へ

12月	11月	日	内容
16(金) 本会議(最終日)	30(水) 本会議(初日)		
12(月) 議会運営委員会	2(金) 本会議(一般質問)		
9(金) 総務文教常任委員会	5(月) 本会議(一般質問)		
8(木) 福祉保健常任委員会	6(火) 建設環境常任委員会		
6(土) 建設環境常任委員会	8(木) 総務文教常任委員会		
5(金) 建設環境常任委員会	9(金) 福祉保健常任委員会		
4(木) 建設環境常任委員会	10(土) 総務文教常任委員会		
3(水) 建設環境常任委員会	11(日) 総務文教常任委員会		
2(火) 建設環境常任委員会	12(月) 総務文教常任委員会		
1(月) 建設環境常任委員会	13(日) 総務文教常任委員会		

※時間は、12月12日(月)の議会運営委員会(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 ☎497・2567

必要書類 医師・歯科医師・薬剤師 届出票、保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士 業務従事者届出
申込み 平成29年1月16日までに都内保健所に設置されている届け出用紙に必要事項を記入し、都内保健所へ
問合せ 東京都福祉保健局医療人材課 ☎03・5320・4434、業務課(薬剤師のみ) ☎03・5320・4503

労働保険適用促進
11月は労働保険適用促進強化期間です
労働保険は、労働者の方が業務中や通勤途上に事故にあった場合の保険給付を行い、また失業した時に失業手当などを給付したり再就職を促進する事業を行うための保険制度です。まだ加入手続きが会場へ。
傍聴を希望される方は直接会場へ。
第2回清瀬市史編さん委員会

支え合うきよせ委員会(清瀬市生活支援・介護予防サービス提供主体等協議体)
傍聴を希望される方は直接会場へ。
日時 11月24日(木)午後1時30分～3時30分
場所 中清戸地域市民センター
問合せ 地域包括ケア推進課福祉総務係 ☎497・2056

第3回地域福祉活動応援
平成28年度中に実施する、地域での助け合い活動などに対して助成します。
※審査のうえ、1月下旬に決定します。
申込み・問合せ 社会福祉協議会窓口で配布(ホームページ <http://www.kiyose-f.or.jp>)からもダウンロード可)する申請書に必要事項を記入し、直接または電話で社会福祉協議会 ☎495・5333へ

清瀬市議会 第4回定例会開会
平成28年清瀬市議会第4回定例会は、左表のとおり開会予定です。ぜひ傍聴にお越しください。