

美しくウォーキング事業

「美しく」「正しい」歩き方を学ぶことにより、身体の健康状況や生活習慣を振り返り、健康への意識を高めることを目的とします。先着30人程度。

日時 9月～11月の毎週火曜日午前10時～11時30分


集合場所 市民体育館前（解散は明治薬科大学校内）

講師 明治薬科大学健康運動科学研究室教授 服部豊示氏

持ち物 水筒・汗拭きタオル・折りたたみ傘・帽子・筆記用具など（運動しやすい服装でご参加ください）

※実費にて、学食の利用が可能です。
※健康ポイント対象事業です。

申込み・問合せ 下宿地域市民センター ☎493・4033にて随時申込み受け付け



ウォーキングする参加者たち

あなたの体内年齢・肺年齢はいくつ？

自分の健康づくりに関心を持っていませんか？

対象 市内在住の18歳以上の方。先着50人

日時 10月16日(日)午前10時～正午・午後1時～3時

場所 生涯学習センター

※休組成計測定・肺チェック測定・栄養コーナーなど。

申込み・問合せ 9月15日から直接窓口または電話で、健康推進課健康サービス係 ☎497・2077へ

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査

対象 清瀬市国民健康保険加入者で40歳以上の12月・1月生まれの方及び後期高齢者医療保険加入者で12月・1月生まれの方

受診月 10月

※申込み対象の方には、9月中旬に受診案内や受診券を送付します。申込み方法などは案内をご覧ください。

問合せ 健康推進課健康推進係 ☎497・2077へ

野菜セミナー「野菜たっぷり健康レシピ」

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 10月27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 9月15日から電話で健康推進課健康推進係 ☎497・2077へ

商工会創業塾（5日間コース）受講者募集

創業に興味のある方、独立創業を考えている方へのセミナーを開催します。多彩な分野で活躍する専門家から、起業に必要なノウハウを体系的に学ぶことができます。

対象 起業に興味がある方、起業して間もない方。先着40人

日時 11月6日(日)・13日(日)・20日(日)・26日(土)・12月11日(日)（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 東京都労働相談情報センター1国分寺労働会館(国分寺市南町三丁目)

費用 5千円(全5回分、テキスト・資料代込み)

申込み・問合せ 電話で清瀬商工会 ☎491・6648へ

平成29年度東京都重症心身障害児(者)通所所

平成29年度から新規に通所を希望される方は、市を通して施設に申込みをします。

対象 市内在住の重症心身障害児(者)で、次のいずれかに該当する方。①特別支援学校高等部卒業見込み②重度の障害であるため心身障害者生活実習所などに通所できない③就学前で訓練が必要

申込期間 9月15日(木)～28日(水)

申込み・問合せ 電話で障害福祉課障害福祉係 ☎497・2073へ

平成29年度東京都重症心身障害児(者)通所所

平成29年度から新規に通所を希望される方は、市を通して施設に申込みをします。

対象 市内在住の重症心身障害児(者)で、次のいずれかに該当する方。①特別支援学校高等部卒業見込み②重度の障害であるため心身障害者生活実習所などに通所できない③就学前で訓練が必要

申込期間 9月15日(木)～28日(水)

申込み・問合せ 電話で障害福祉課障害福祉係 ☎497・2073へ

その他

水道局では、水道料金など

水道局を装った悪質な訪問業者に注意を

☆さしあげます(無料) 水筒、溪流ばき(新品)24センチ・26センチ、日本児童文学大系(全30巻)、ワイプイゼル

☆ゆずってください(無料)

秋の交通安全運動がはじまります

9月21日(水)から9月30日(金)

までの10日間、秋の全国交通安全運動が実施されます。運動の基本・重点は、①「子どもと高齢者の交通事故防止」②「夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止」③「すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底」④「飲酒運転の根絶」⑤「二輪車の交通事故防止」です。

運動期間中は事故防止のため、交通違反の指導・取り締まりを強化します。交通事故のない明るい街づくりにご協力ください。

問合せ 東村山警察署 ☎042・393・0110、道路交通安全課 ☎497・2096

清瀬市議会第3回定例会開会

平成28年清瀬市議会第3回定例会は、左表のとおり開会中です。ぜひ傍聴にお越しください。

清瀬市議会第3回定例会開会

日	内容
16(金)	決算特別委員会
20(火)	
21(水)	本会議(最終日)

※時間はいずれも午前10時からです。
問合せ 議事事務局係 ☎497・2567

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
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	10月5日(木)午前10時～11時30分	アミューズホール	9月15日より電話で健康推進課 ☎497・2076へ
おなかスッキリエクササイズ	おなかまわりや背中、腰回りのエクササイズでゆがみを解消します。基礎代謝アップ!おなかスッキリ! 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40人 持ち物 タオル・運動しやすい服装・飲み物 講師 健康運動指導士 八木香氏	10月25日(火)午後1時30分～3時20分	下宿地域市民センター	健康推進課 ☎497・2076へ
食生活相談	生活習慣病予防や高齢期の食事の相談を行います。 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)	10月5日(木)午後2時～4時30分	健康センター	健康推進課 ☎497・2077へ
禁煙教室	禁煙成功者の話や呼吸中の一酸化炭素測定を行い、禁煙の必要性や効果を確認する教室です。 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10人	10月21日(金)午後1時30分～2時30分	健康センター	健康推進課 ☎497・2076へ

人口と世帯

平成28年9月1日現在

◆人口()内は前月比
男 36,002人 (6人減)
女 38,494人 (20人増)
計 74,496人 (14人増)

◆世帯数()内は前月比
34,651世帯 (15世帯増)

※人口は、外国人住民(1,147人)を含みます。
問合せ 市民課住民係 ☎497・2037

リサイクル

いずれも先着順。

☆さしあげます(無料) 水筒、溪流ばき(新品)24センチ・26センチ、日本児童文学大系(全30巻)、ワイプイゼル

☆ゆずってください(無料)

水道局では、水道料金など

水道局を装った悪質な訪問業者に注意を

10月の無料相談

☎=要予約 ☎=直接会場 ☎=電話相談

名称	日時など	場所	問合せ・申込み
法律相談	5日(木)・12(木)・26日(水) 午後1時～4時30分	生涯学習センター	秘書広報課 ☎497・1808 広報広聴係 ☎497・1808 ※市内在住・在勤・在学の方対象。
市民相談	19日(水) 午前10時～正午 午後1時～4時	生涯学習センター(アイレック)	※9月15日から受け付け開始。
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	教育相談室 ☎493・3526 (☎493・4122)
一般相談	4日(火)・14日(金)・18日(火)・28日(金) 午前10時～午後4時、6日(木)・20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
DV相談	5日(木)・12日(水)・13日(木)・19日(水)・27日(木) 午前10時～午後4時		※保育あり。(要予約)
働き方サポート相談	7日(金)・21日(金) 午前10時～午後4時		
法律相談	11日(火)・25日(火) 午後2時～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 ☎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	清瀬・ハローワーク就職情報室 ☎494・8609	

寄付寄贈

社会福祉協議会へ
公益社団法人 東村山法人 会様(2万円)、ふれあい募金箱・松山郵便局様(千24円)、匿名様2件(千262円) ありがとうございます

※時間はいずれも午前10時からです。
問合せ 議事事務局係 ☎497・2567

清瀬市議会第3回定例会開会

平成28年清瀬市議会第3回定例会は、左表のとおり開会中です。ぜひ傍聴にお越しください。

清瀬市議会第3回定例会開会

日	内容
16(金)	決算特別委員会
20(火)	
21(水)	本会議(最終日)

※時間はいずれも午前10時からです。
問合せ 議事事務局係 ☎497・2567