

企業人のまちづくり懇談会

企業で働く市民のつながりを作り、福祉のまちづくりと社会貢献を考えます。

日時 7月31日(日)午後2時~4時

場所 清瀬けやきホール ※直接会場へ。

申込み・問合せ 電話で社会福祉協議会 ☎495・5333へ

ボランティア市民活動見本市

市民活動の紹介、ボランティア全般の相談など。

日程 7月20日(水)~24日(日) (相談・受付は午後1時30分~4時)

場所 クレアギャラリー(クレアビル4階) ※直接会場へ。

問合せ きよせボランティアセンター ☎495・5333

福祉法律専門相談

日時 7月27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 電話できよせ権利擁護センターあいにっ ☎495・5573へ

外国人支援ボランティア入門講座

外国人支援のボランティアを養成します。清瀬国際交流会との共催事業。先着25人。

日時 7月20日~8月31日の水曜日午後6時30分~8時30分(全6回・8月10日は休み)

場所 男女共同参画センター(7月20日は生涯学習センター)

申込み・問合せ 電話で社会福祉協議会 ☎495・5333へ

シニアしつとく講座

「あなたのお金を守れ! 詐欺の撃退ポイントを高座(落語)と講座で解説します。先着40人(シリーズ受講の方優先)。

対象 市内に在住・在学・在勤の方

日時 7月17日(日)午後2時~4時

場所 生涯学習センター 講師 東京都消費生活総合センター職員

申込み・問合せ 電話で地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎497・2082へ

よってこカフェinald

地域の方ならどなたでもご利用いただける認知症カフェです。第3木曜日は、医師らによる「認知症に関するミニ講話」を行います。

日時 7月7日(木)・21日(木)午後1時30分~4時30分(21日(木)午後3時~は、複十字病院飯塚友道医師による「認知症に関するミニ講話」)

場所 ナルドの壺(元町一丁目)

費用 飲み物代として300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

高齢者向け給付金の申請はお済みですか

支給対象の可能性がある方に4月22日に申請書を発送しました。支給対象者は左記の要件を全て満たす方です。

①昭和27年4月1日以前に生まれ②平成27年1月1日に清瀬市の住民であった③平成27年度の住民税(均等割)が非課税である④課税されている

人の扶養親族などになつていない生活保護などの受給者ではない

※申請書がお手元にあり、右記に該当する方は、7月29日までに手続きをお願いいたします。

問合せ 臨時給付金専用ダイヤル ☎0120・999・334

スポーツ

第15回小・中学生水泳記録会

対象 市内在住・在学の小学1年生~中学3年生

日時 8月27日(土)午前9時~正午

場所 下宿市民プール

内容 小学生25歳以下自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ、小中学生50歳以下自由形、平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ、小中学生100歳以下個人メドレー、小学生100歳以下リレー、中学生200歳以下リレー

持ち物 水泳着、スイミングキャップ、ゴーグル、タオルなど

※申込みは7月1日~20日までに生涯学習スポーツ課、各地域市民センター、児童センター、コミュニティプラザひまわりにある申込書に必要事項を記入し、直接各窓口へ。

問合せ 生涯学習スポーツ課 ☎495・7001

生涯学習

シルバー人材センターパソコン教室(8月募集)

PC入門、ワード・エクセル及び各種応用編は1対1でレッスンをします。

詳しくは公共施設にあるチラシまたは同センターホームページ <http://www.kiyose-sc.or.jp/>をご覧ください。今月の締切 7月23日(土)(必着)

問合せ シルバー人材センター ☎494・0903

健康

平成28年度特定健診結果で特定保健指導の対象になった方。各先着30人

日時 ①7月12日(火)②25日(月)③26日(火)午前10時~正午・午後1時30分~3時

場所 ①竹丘地域市民センター②健康センター③生涯学習センター

内容 各種測定、健診結果の説明、健康プランづくりなど

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・2076へ

健康チャレンジ

ゆったりとした動きと呼吸法で血液循環アップ!

対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着50人

日時 7月26日(火)午前10時~11時30分

場所 アミューホール

持ち物 飲み物・タオル・運動しやすい服装

申込み・問合せ 7月1日から電話で健康推進課健康推進係 ☎497・2076へ

つばきの会

高齢などで外出の機会が少ない方のための会です。

日時 7月27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 健康推進課保健サービス係 ☎497・2077へ

いきいき体操クラブ

マシンやマットを使った運動をします。

対象 生活機能に衰えを感じている概ね65歳以上の方。先着若干名

日時 火曜コース 7月20日~12月6日の火曜日、金曜コース 7月16日~12月2日の金曜日(いずれも午後1時45分)

問合せ 電話で地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎497・2082へ

YOGA教室&ヨガ防犯改善

ゆったりとした動きと呼吸法で血液循環アップ!

対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着50人

日時 7月26日(火)午前10時~11時30分

場所 アミューホール

持ち物 飲み物・タオル・運動しやすい服装

申込み・問合せ 7月1日から電話で健康推進課健康推進係 ☎497・2076へ

楽しくラクラククッキング

対象 市内在住で65歳以上の方。先着10人

日時 8月4日(木)正午~午後1時30分

場所 消費生活センター

費用 300円(試食実習費)

持ち物 手拭きタオル・筆記用具

申込み・問合せ 7月1日から電話で健康推進課保健サービス係 ☎497・2077へ

成人歯科健診

対象 市内在住で今年度30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になられる方

日時 7月1日(金)~11月30日(水)

場所 清瀬市歯科医師会加入医療機関

※対象者には6月中旬ごろに個別通知を送付しています。

問合せ 電話で地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎497・2082へ

東京病院第7回市民公開講座

①問質性肺炎とは?原因によって異なる治療法②前立腺がんの怖ろしいことはいかに? ③毎つてはいけません! シリーズ(その1)「健康食品とは?」

日時 7月24日(日)午後2時~4時(開場は午後1時30分)

場所 独立行政法人国立病院機構東京病院(竹丘三丁目)

講師 ①総センター長 赤川志のぶ②泌尿器科医長 瀬口健至

※直接会場へ。

問合せ 電話で独立行政法人国立病院機構東京病院経営企画室 ☎491・2111

複十字病院市民公開講座

①ピロリ菌について②体の負担がとて小さい内視鏡下手術について③大きく切らなくて済む腹腔鏡下手術について

対象 市内在住ならびに近隣の市区町村にお住まいの方

日時 7月23日(土)午後2時~4時

場所 アミューホール

講師 ①副院長 池田義毅②消化器センター副センター長 中浦寛③消化器センター内視鏡科長 渋谷学

※直接会場へ。

問合せ 公益財団法人結核予防会複十字病院事務部庶務課 ☎491・9234

伸ばそう! 健康寿命講演会

運動を動かし人生を動かす運動方法

日時 7月1日(金)~11月30日(水)

場所 清瀬市歯科医師会加入医療機関

※対象者には6月中旬ごろに個別通知を送付しています。

オペラ鑑賞会

7月21日14時~15時 ベトレヘムの園病院(梅園三丁目、無料、社会福祉法人慈生会ベトレヘムの園病院・菊地 ☎491・2525

8月15日号掲載希望の原稿は、7月1日午前8時30分から7月15日までの間に受け付け。先着25枠。

問合せ 秘書広報課広報係 ☎497・1808

市民伝言板利用案内

8月9日(必着)までに直接窓口または電話で健康推進課保健サービス係 ☎497・2077へ

問合せ 電話で健康推進課健康推進係 ☎497・2076へ

その他の

消防団の操法訓練にご協力を

万が一の災害などに備え、実際の火災に対応する消火の訓練を左記のとおり実施していますので、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

日時 6月中旬から9月中旬までの午後8時~10時

場所 市内各所

問合せ 防災防犯課防災係 ☎497・1847

きらきらママの元気を応援講座

1回目は体組成計などで身体測定、2回目はヨガ体操。3回目は栄養の講話と試食。

対象 市内在住の子育て中で3回連続参加可能な方。健康日記の記入あり。定員20人(申込み多数の場合抽選)

日時 8月22日(月)午前10時~正午・10月31日(月)午前10時~正午・11月30日(水)正午~午後2時

場所 いずれも健康センター

費用 400円(3回目試食費)

※保育(定員20人。生後4か月~未就学児。無料)を希望される方は左記へ。申込み・問合せ 7月1日

口座振替納付促進キャンペーン

口座振替納付に関する相談や、「Pay-easy(ペイジー)口座振替受付サービス」による口座振替納付申込みの受け付けを行います。

日時 ①7月13日(水)②14日(木)午前10時~午後3時

場所 ①松山出張所②野塩出張所

※直接会場へ。

問合せ 徴収課徴収係 ☎497・2044

その他コーナーは8面に続く