

健康チャレンジも今年も腎臓に注目

健康のあとは、健康チャレンジに参加して、メタボ予防と口コーショントレーニングを始めましょう。

対象 平成27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 ①11月9日(月)②27日(金)③30日(月)午前10時〜正午・午後1時30分〜3時

場所 ①生涯学習センター②竹丘地域市民センター③健康センター

内容 各種測定(骨密度・血管年齢・体組成・血圧)、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 電話で健康推進課健康推進係 ☎497・2076へ

健康大学

◆第11回講演会・閉講式

①講演会 「漢方の正しい知識で身近な食材を生活に取り入れてみよう」②閉講式

日時 11月19日(木)①午後1時〜2時30分②午後2時40分〜3時15分

場所 いずれもアミューホール

講師 明治薬科大学天然薬物学教室准教授 馬場正樹氏

※いずれも直接会場へ。

問合せ 健康推進課保健サービス係 ☎497・2077

ふまねっとin竹丘

歌いながら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が図れる運動プログラムです。先着30人。

日時 11月20日(金)午後2時〜4時

場所 竹丘地域市民センター

持ち物 飲み物・タオル・運動しやすい服装

講師 村松久美子(チームリカサテ)

費用 100円

※申込みには事前予約が必要

問合せ 竹丘地域市民センター ☎495・1717

生涯学習

シルバー人材センターパソコン教室(12月募集)

個人レッスンでは「自習型」もあります。日程など詳しくは左表をご覧ください。

Table with columns for classroom (松山教室, ひまわり教室), time (午前9時30分~正午, 午後1時~3時30分), and days (月曜日, 火曜日, 水曜日, 木曜日, 金曜日, 土・日曜日).

今月の締切 11月23日(必着)

※詳しくは各地域市民センターにあるチラシまたはシルバー人材センターのホームページ http://www.kiyose-sc.jp/ をご覧ください。

問合せ シルバー人材センター ☎494・0903

募集

都営住宅入居者

入居を希望の方は、募集案内をご覧ください。東京都宛てに郵送でお申込みください。対象によっては、市内に募集がかからない場合もありますので、詳しくは募集案内をご確認ください。

内をご覧ください。東京都宛てに郵送でお申込みください。対象によっては、市内に募集がかからない場合もありますので、詳しくは募集案内をご確認ください。

対象 世帯向け(一般募集住宅)・若年ファミリー向け(定期使用住宅含む)・多子世帯向け(定期使用住宅)・単身者向け

募集案内の配布期間 11月4日(水)〜13日(金)

申込み締切日 11月17日(火)

募集案内の配布場所・時間 まちづくり課・松山・野塩出張所

後5時(土・日曜日)と平日午後5時〜8時は、市役所夜間受付で配布)・各地域市民センター・子ども家庭支援センター・生涯学習センター

問合せ J K K 東京(住宅供給公社) ☎0570・010・810(申込期間内)、☎03・3498・8894(申込期間外)

青年農家たちとのふれあい交流会

青年農家たちとの出会いや親睦を深める交流会に参加してみませんか。

対象 20〜40歳前後の独身女性。先着25人

日時 11月28日(土)午前11時〜午後4時(受け付けは午前10時30分)

場所 中国割烹旅館「掬水亭」(埼玉県所沢市山口)

※申込みは11月10日までにJ A 東京みらいホームページの申込みフォームからお願いします。

※青年農家は清瀬・東久留米・西東京・東村山市在住の20〜40歳前後の独身男性です。

問合せ J A 東京みらい本店指導課・坂間・時本 ☎042・477・0037

福祉

福祉法律相談

高齢者や障害のある方で、生活上でお困りの方に弁護士が無料で相談に応じます。

日時 11月25日(水)午前10時〜正午(要予約)

場所 コミュニティプラザひまわり

申込み 電話で権利擁護センターあいのつと ☎495・5573へ

応募資格 平成28年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男子中学校卒業者または中等教育学校前期課程修了者

試験日 推薦 平成28年1月9日(土)から11日(月)までの指定する1日、一般 平成28年1月23日(土)

受付期間 推薦 11月1日(日)〜12月4日(金)、一般 11月1日(日)〜平成28年1月8日(金)

問合せ 防衛省自衛隊東京地方協力本部分寺募集案内所 ☎042・324・1010

介護の日イベント

介護の日(11月11日)の記念事業の一環として、介護用品の展示や実演、介護相談を行います。

日時 11月11日(水)午後2時〜5時

場所 コミュニティプラザひまわり

※直接会場へ。

問合せ 高齢支援課介護サービス係 ☎497・2080

その他

労働保険適用促進強化期間

11月は労働保険適用促進強化期間です

労働保険(労災保険・雇用保険)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したりする事業を行うための保険制度です。まだ加入手続きがお済みでない事業主は、早急に手続きを行ってください。

問合せ 労災保険 三鷹労働基準監督署労災課 ☎0422・48・1161、雇用保険 ハローワーク三鷹雇用保険適用課 ☎0422・47・8623

私の体験・主張

清瀬市健全育成委員会(十小校長 吉田和美委員長)では、「第31回私の体験・主張発表会」を開催します。

今年度は、作文千32点、ポスター76点、学習発表作品152点が寄せられました。

当日は、入賞者自身による

作文などの発表や作品展示の他、三小学校支援本部の実践活動発表があります。

日時 11月14日(土)午前10時〜

場所 清瀬けやきホール

ポスター作品の地域展示

展示期間 ①11月16日(月)〜24日(火)②11月26日(木)〜12月1日(火)

場所 ①児童センター②市役所本庁舎1階ロビー

※展示は大賞・委員会推薦賞のみ。

問合せ 第三中学校副校長・横林 ☎493・6313

女性の人権ホットライン強化週間

夫・パートナーからの暴力やストーカーなどの事実は依然として数多く発生し、これら女性の人権問題の解決の取り組みを強化するため、全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間を実施します。

なお、人権擁護委員及び東京法務局職員が電話にて相談に応じます。

実施期間 11月16日(月)〜22日(日)午前8時30分〜午後7時(土・日曜日は午前10時〜午後5時)

問合せ 東京法務局人権擁護部第二課 ☎03・5213・1234、「女性の人権ホットライン」 ☎0570・070・810

※直接会場へ。車での来場はご遠慮ください。

問合せ 課税課市民係 ☎497・2040または東村山税務署法人課税第2部門 ☎042・394・6811

グループワーク「就活エクスプレス」

正社員を目指す短期集中プログラムの習得などを行います。後日、就職面接会を開催します。

対象 30〜44歳の方。定員15人(資格要件・面接選考あり)

日時 11月16日(月)〜20日(金)午前10時〜午後4時

場所 プラスワンセミナー

人間関係がうまく築けず困った時の対処方法を専門家が分かりやすく伝えます。

対象 44歳以下。先着30人

問合せ 子育て支援課助成係 ☎497・2088

その他コーナー8面へ続く

▼第3回多摩湖一周12キロウォーキング 紅葉を楽しみながら多摩湖を一周しましょう。小学生は保護者同伴。

11月21日10時〜14時(9時30分西武球場前駅改札口集合・雨天中止、参加費300円(保険料込み)、持ち物は携帯電話・健康保険証・昼食。申し込みは11月10日までに住所・氏名・電話番号を電話またはファクスで明治大

学校友会清瀬地域支部・和田 ☎090・8106・8701へ

▼介護を体験してみようオムツのこと知ってますか? オムツの上手な当てかたを分かりやすく教えます。参加者全員が体験できる実演型講習です。11月19日14時〜15時、無料、ベトレームの園病院・菊池 ☎491・2525

▼第15回作品展 日ごろ学んだ色えんぴつ画の作品展です。お気軽にお立ち寄りください。11月25日〜29日10時〜17時(最終日は16時まで)、生涯学習センター ☎497・1808

▼年賀状などの宛名書き! 年賀状などのハガキの宛名書きをあなたに代わって印刷します。詳しくは地域センターなどのチラシをご覧ください(有料)。基本料600円(プラス1枚30円、シルバー人材センター、PC教室班・伊藤 ☎494・0903

▼市民伝言板利用案内 12月15日号掲載希望の原稿は、11月2日から16日までの間に受け付けます。先着25枠。

問合せ 秘書広報課広報広聴係 ☎497・1808

日時 11月19日(木)午後1時〜5時

場所 いずれも東京しごとセンター多摩(国分寺市南町三丁目)

申込み 電話で東京しごとセンター多摩 ☎042・329・4524へ

ひとり親家庭等医療費助成制度の現況届

平成27年度現況届を11月初旬に対象の方のみに郵送します(児童扶養手当の現況届とともに既に提出された方を除く)。要件に該当する方でも、届け出をしないと医療費助成制度を受けられません。

提出期間 11月2日(月)〜30日(日)

問合せ 子育て支援課助成係 ☎497・2088

その他コーナー8面へ続く