

今号の主な内容

- 特集 「脳力アップ」と「脳トレ元気塾」 … 4～5面
- クローズアップ「マイナンバーの通知カードが届いたら」… 3面
- 「第35回清瀬市民マラソン大会」走行コース決定 … 6面
- お知らせ～information … 7～8面

第20回 アイレックまつり 開催!

【日時】10月10日(土)・11日(日)【会場】アミュビル4階・7階

男女共同参画センター・通称「アイレック」が誕生して今年で20年。誕生以降、毎年開催しているアイレックまつりも第20回という節目を迎えることになりました。記念すべき今回も、講演会・しゃべり場・映画・子育て企画・バザーに展示と盛りだくさんの内容でお届けします！

「アイレックまつり」ってどんなおまつり?

まつりの舞台となる男女共同参画センター。このセンターの愛称が「アイレック」です。アイレックが誕生したのは、平成7年10月。女性も男性も性別にかかわらず個人として尊重され、平等にいきいきと暮らせるまち(男女共同参画社会)の実現を目指して、女性の市民の陳情により開設されました。以後、開設を記念して毎年10月に開催しているのが「アイレックまつり」です。

音楽演奏会 手を組めば、新しい音

人権と平和と愛のメロデーをお届けします。
出演(予定) 城野兼一・清瀬室内合唱団・松村美和子・ハーモニー999
日時 10月10日(土)午後6時～7時30分
場所 アミュビル7階



昨年の演奏会の様子

パネル展示&しゃべり場 アイレックとわたしの20年

日時 10月10日(土)午前10時～正午
場所 アミュビル4階(パネル展示は7階)

子ども企画 「人権かるたをとろう」～子どもと考える男女平等参画～

日時 10月11日(日)午前10時～正午
場所 アミュビル4階

講演会 男女共同参画の20年とわたし

男女共同参画センターが誕生して20年。この間に、男女共同参画社会がどう変わったのか? 女性や子ども問題に詳しく、講演会や評論活動を展開してきた落合恵子さんが歩んできた20年間とからめてお話しいたします。手話通訳者あり。先着180人。
日時 10月11日(日)午後2時～4時
場所 アミュビル7階
※直接会場へ。(開場は30分前)



講師 落合恵子氏
1945年栃木県生まれ。作家・東京家政大学特任教授。元文化放送アナウンサー。著作活動のかたわら、女性や子ども問題に対して評論や講演・著作活動を行う。

映画&トーク 『毎日がアルツハイマー』

認知症の母との暮らしを、娘・関口祐加監督が撮りためたドキュメンタリー映画です。先着180人。
日時 10月10日(土)映画上映・午後2時～3時40分、トーク・午後4時～5時
場所 アミュビル7階
申込み 9月16日(水)午前9時(祝日を除く火曜～金曜午前9時～午後5時)より電話で男女共同参画センター☎495・7002へ申込み後、入場券を取りに来ていただきます。
※こちらは沿線3市(清瀬市・東久留米市・西東京市)連携事業となります。



関口祐加監督

活動展示&バザーも開催!

アイレック交流コーナーでは、登録団体とサポーターの活動展示と、バザーを開催いたします。(10月10日(土)は午前9時30分から午後5時30分、10月11日(日)は午前9時30分から午後2時、午後4時から5時まで)

子ども連れでも安心! 保育あります

講演会や映画上映会など、すべてのイベントに保育があります(6か月～就学前・各先着10人・要事前予約)。ご希望の方は、9月30日までに電話で男女共同参画センター☎495・7002へ申込みください。

関連イベント

① 作品の舞台を巡るウォーキングツアー

作品の舞台となった清瀬市内の場所を数か所、南雲氏の説明を受けながら歩いて巡ります。先着15人。
日時 10月3日(土)午後1時30分～午後4時
※小雨決行。荒天時は10月10日(土)に延期。
② 野外スケッチ実践講座
南雲氏を講師に迎え、野外スケッチの基本やマナーを教えてくださいます。その後、実際に屋外に出て、風景スケッチの体験を行います。先着15人。



雪道を歩く(清瀬駅周辺 2014年)



古い鉄橋(元加治駅周辺 2009年)

西武池袋線池袋～飯能間ふらりスケッチ 南雲義男作品展

市民にとって欠かせない交通機関、西武池袋線。そのルーツとなった武蔵野鉄道の池袋～飯能間が開業して100周年にあたる今年、郷土博物館も11月に開館30周年を迎えます。

これらを記念して、市在住の画家・南雲義男氏による西武池袋線池袋～飯能間の風景スケッチ作品をご紹介します。企画展「西武池袋線池袋～飯能間ふらりスケッチ」を開催します。鉛筆と水彩絵の具によって表現された、素材で味のある野外スケッチ作品の数々を、ぜひご鑑賞ください。
日時 10月3日(土)～18日(日) 午前9時～午後5時(5日(月)・13日(火)は休館)
場所 郷土博物館
問合せ 郷土博物館☎493・8585



南雲義男 昭和18年、新町生まれ。書道、墨画を8回開催。平成15年より「風景スケッチ会」を主宰。近年、『西武線ふらりスケッチ』『気軽に楽しむ野外スケッチ』を刊行。

日時 10月17日(土)午前9時30分～正午
※雨天時は室内での講座のみとし、野外スケッチの実践は行いません。
申込み ①②ともに直接または電話で郷土博物館☎493・8585へ

土曜窓口・自動交付機お休みのお知らせ

10月3日(土)の市民課土曜窓口、10月4日(日)・5日(月)の自動交付機は、運用保守のためお休みします。
ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。
問合せ 市民課住民係 ☎ 497・2037

声のたよりのご利用を

視覚障害者の方や高齢などの理由で、市報などを読むのが困難な方向けに、それらを音訳した「声のたよりのCDを無料でお届けしています。清瀬市のさまざまな情報を入手できるCDを、ぜひご利用ください。
問合せ 秘書広報課広報広聴係 ☎ 497・1808



3本の木と1人の心

「あっ！市長さん、今、市長さんの話をしていたのよ」「若いからまだね、とほめていたんだ」。偶然通りかかって、ひまわりを見物していた松本さんとひまわり畑農家の新井さんが話しかけてくれました。とてもうれしい瞬間でした。
「人生の旅の途中には大事な人との出会いが必ず待っていてくれる。だから、一寸先が闇の道でも夢や希望を失うことなく歩いていくことができるのさ。平成4年初春 金太郎君の為 教之書く」
かつて、池上本門寺の坊さんが書き初めしてくれたのです。そんなこともあって、生きる喜びは人と人との出会いのなかにあると思うようになったのでしょうか。

本当に出会いが会いを呼び、思ってもいなかったことを生み出してくれます。実は約2年前に奈良県斑鳩町から突然来客がありました。大叔父の孫娘にあたるKさんでした。「これからは私たちが中里のお墓参りにきます」ということで「へーっ！奈良県に親戚があったのか？」と驚きました。
今年も6月に来られたので、夫婦同士夕食を共にしました。宴は盛り上がり、誇りある清瀬話をたづねたりしました。そしたら何と！帰ってから間もなくしてメールが来て、「法隆寺の大野管長が清瀬市長の話を聞きたいとのことなんです」とのことでした！えっ、法隆寺の管長が？実はびっくりしたことにお話のKさんは管長さんと親しい間柄だったのです。
これは大変もったいないことだと思い、7月24日に法隆寺に行ってきました。そして、「太子の

未裔の文室秋津が83年に悲田処を清瀬野塩に開設した可能性が高いこと、その流れが昭和6年に東京府知事の要請により亡国病と極めて恐れられた結核病院を開設し、今では結核研究所、BCG研究所が結核から世界を守っていること、清瀬には日本社会事業大学があり聖徳太子についての講義があること、そして太子の教えを実践する上宮会の特養老人ホームには、上宮太子(聖徳太子の別称)像があること」など、2時間ほど会談させていただきました。
日本の世界遺産第1号である法隆寺の管長に清瀬で講話をお願いしたところ、ありがたいことに来てくださるとのことでした。
人生は出会いです。皆さん、楽しみにしてください。
清瀬市長 法隆寺管長

プールエクササイズ

水の特性を生かしてバランスの良いからだづくりをしましょう。

対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着30人(初めの方優先)

日時 10月5日(月)・19日(月)、11月2日(月)午前10時～11時30分(3日間コース)

場所 セントラルウルネスクラブ 清瀬(元町一丁目)

持ち物 水着・スリムキャップ・タオル・飲み物など

※メガネ・貴金属類の着用はできません。治療の方は医師の同意が必要。

申込み 9月15日から電話で健康推進課健康推進係 ☎ 497・2076へ

まちかどニュース

身近なイベントや、まちかどの話題を皆さんから募集しています。

清瀬の自然を守る会が「東京都公園協会賞」を受賞

6月21日、市内の保全地域などの自然を守り管理作業などの活動を行っている「清瀬の自然を守る会」が、「東京都公園協会賞」を受賞しました。
この賞は、東京を緑豊かな都市にするため、「緑と水」の普及啓発に協力した市民などから、技術・論文・実施記録及び報告・ボランティア活動の4部門で作品を公募し、優れたものを表彰するものです。
清瀬の自然を守る会は、『河畔林の保全活動を続けて～「水と緑」の間で～』が、40年間続けた先進的な活動で優れたものと高く評価され、ボランティア部門で奨励賞を受賞しました。

「清瀬カップ高校女子サッカー大会(清瀬市長杯)」を開催

8月18日・19日、十文字学園女子大学(埼玉県新座市菅沢二丁目)及び下宿第三運動公園サッカー場などを会場に、「第1回清瀬カップ高校女子サッカー大会(清瀬市長杯) in 十文字」が行われました。
この大会は、清瀬地域を女性スポーツの中心として発展させるとともに、女子サッカーの健全なる普及に広く寄与し、高校女子サッカーチームの交流を深めることを目的としています。当日は、多数の強豪チームが集まり熱戦が繰り広げられ、渋谷市長は、「市では、十文字学園女子大学・同短期大学部と相互協力協定を締結しており、これを機に清瀬市を女子サッカーのまちとしてもアピールし、大会をいづれは大きいものにしたい」との言葉を述べました。

平成27年度清瀬シニアカレッジ(後期) 参加者募集

対象 市内在住・在勤で55歳以上のシニアの方
定員・日時・内容など 下表のとおり(応募者多数の場合抽選。結果は10月20日(火)までに発送予定)
場所 生涯学習センター
申込み 9月30日(消印有効)までに、1人に付き1枚の往復はがきに左記載例のとおり記入し、生涯学習スポーツ課 ☎ 495・7001へ

講座番号・講座名	日時	内容など
①真田幸村はどんな人だったか	11月5日・19日・26日の木曜日午後2時～4時(全3回)	2016年の大河ドラマの主人公について学びます。最終回は当時の総決算として「お江の時代」。 定員 60人 講師 山岡昭氏
②歌声喫茶	12月2日・16日・平成28年1月6日・20日の水曜日午後2時～4時(全4回)	当時の歌を皆で楽しく歌います。 定員 120人 講師 島袋良彦氏 費用 1回50円(お茶代・当日集金)
③おりがみ	12月11日・18日、平成28年1月8日・15日の金曜日午後2時～4時(全4回)	季節にちなんで、基本から応用まで。 定員 33人 講師 石井静子氏 費用 500円(4回分・事前集金)
④人生の整理を考える	平成28年1月12日・19日の火曜日午後2時～4時(全2回)	相続税・贈与税や遺言書の書き方を学ぶ。 定員 55人 講師 金融広報アドバイザー 中島典子氏
⑤落語講座	平成28年2月12日・19日・26日、3月4日の金曜日午後2時～4時(全4回)	座学や稽古で落語について学ぶ。落語鑑賞も。最終回は「清瀬寄席」を開催! 人前で演じよう。 定員 50人 講師 社会人落語家・三遊亭圓塾 平井幸雄氏
⑥家系図作成講座	平成28年1月31日、2月14日・21日、3月6日の日曜日午後2時～4時(全4回)	家系図の作り方、戸籍以上の先祖調査方法、姓氏・家紋について学ぶ。 定員 40人 講師 行政書士・姓氏研究家 萩本勝紀氏

清瀬 こども俳句

市内小・中学生の俳句を紹介し、ぜひ応募ください。
選評 石田波郷俳句大会実行委員会

●かぶと虫メスのとりあいはげしいな
(評) かぶと虫は夏の昆虫の代表選手で、清瀬の子ども俳句でもたくさん作品になりました。ほとんどがその姿や力強さと捉えたもの。こんなふうに俳句にしたのは初めてかな。俳句は発見が第一です。

●山のぼりつかれたあとの氷水
(評) 四季鮮やかな日本の季節感をまとめたものが俳句の季節で、その季節の持っている「感じ」がどう伝わるのかが俳句のいのち。この句は、上五中七によって下五の季節の気持ち良さを見事に表現。

●たなばたの夜はいつもとちがうよね
(評) 「七夕」は日本の「たなばたつめ」信仰と中国の牽牛・織女の「星祭」の風習が合体した行事。旧暦ベースで秋の季節。この句は願いの夜の特別感を素直に捉えて成功しました。うん、確かにね。

●流星群願い事乗せどこへゆく
(評) 流星、流れ星は秋の季節。消えるまでに願い事をすれば・・・ということ、多くの人の多くの願いを乗せた流星群。でも消えた後はどこへ行くの、という作者の一種のユーモアセンスに一票。

角谷 麟太郎
水久保 終斗
藤原 心温
平山 大

「まちかどニュース」「がんばりすと」への投稿を募集しています。
応募方法 1日号・15日号ともに掲載希望号の1か月前(いずれも必着)までに、写真(データが望ましい)に説明(いずれも150字程度)を添えて、住所・氏名・電話番号を記入し、直接または郵送、メールで秘書広報課広報広聴係 ☎ 497・1808へ

日本年金機構の個人情報流出について、年金事務所や市から本人宛てに電話することはありません。年金事務所や市職員を名乗る電話にはご注意ください!

クローズアップ いよいよ10月から マイナンバー制度が始まります

今号では、通知カード・個人番号カードについて説明します



マイナンバー制度の運用開始に向けて、7月15日号・8月15日号・9月15日号の3号にわたり、制度の概要や手続きなどについてお知らせしています。7月15日号では制度の概要について、8月15日号では個人情報の保護について紹介しました。今号では通知カードと個人番号カードについて詳しく説明していきます。

問合せ 市民課住民係 ☎ 497・2037

マイナちゃん

① どんな時に使うの？「通知カード」と「個人番号カード」

(i) 通知カード



◆通知カードはあなたのマイナンバーを証明するものです

平成28年1月以降、社会保障などの手続きの場面でマイナンバーの提示を求められるようになります。その際、マイナンバーを証明する書類として、通知カードを利用します。個人番号カードを取得するまで、通知カードは大切に保管してください。(再発行は有料の予定)

(ii) 個人番号カード



◆マイナンバーの証明と本人確認ができる唯一のカードです

マイナンバーを使って手続きする場合は、通知カードによるマイナンバーの証明(正しい番号かどうかの確認)と厳格な本人確認(手続きを行う人が番号の正しい持ち主であることの確認)が必要です。個人番号カードは、1枚でマイナンバーの証明と本人確認が同時にできる唯一のカードです。(再発行は有料の予定)

◆オンライン申請に使えます

個人番号カードは、公的個人認証の機能が標準搭載されています。この機能により、インターネットによる本人確認が可能となり、個人情報のやりとりの記録が確認できるマイナポータル(平成29年1月から開始予定)や、行政手続きのオンライン申請が可能となります。

◆住所変更の際には通知カードまたは個人番号カードをご持参ください

引っ越しなどで住所が変わった場合、転出先の市役所で裏面の追記領域に新住所を記載します。住所異動手続きの際に、異動された方全員の通知カードまたは個人番号カード(お持ちの方のみ)をご持参ください。なお、住所以外の項目に変更があった場合も同様です。

※各カードの追記領域は、カードの記載事項に変更があった際に変更内容を記載する場所です。メモなどに使用しないでください。

② 通知カードはどうやってもらえるの？

平成27年10月5日以降、住民票に記載されている場所に順次、転送不要の簡易書留で郵送されます。皆さんへの通知カードの発送状況については、内閣府開設のコールセンターで確認することができます。

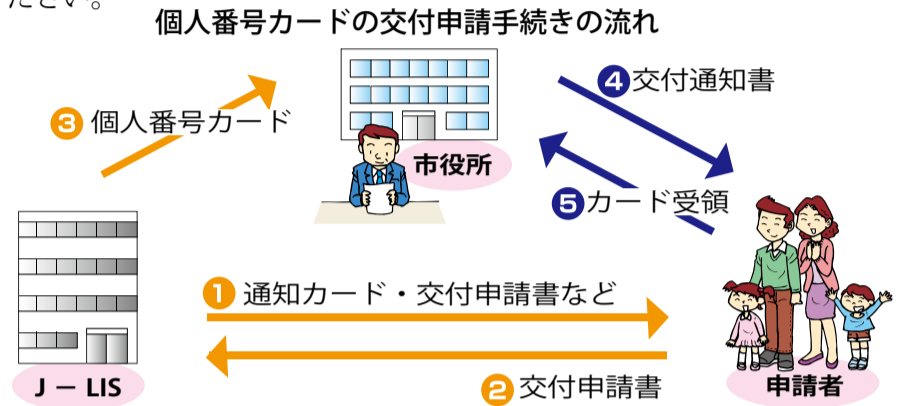
Q: 住民票に記載されている場所と違う所に住んでいるのですが、通知カードは届かないのでしょうか？



A: 通知カードは住民票に記載されている場所に送付されますので、現在お住まいの場所に住所を異動してください。なお、やむを得ない理由(DV被害者など)で現在お住まいの場所に住民登録ができない方は、9月25日までに居所情報の登録申請を行ってください。(詳しくは市報9月1日号5面参照)

③ 「個人番号カード」はどうやって手にいれるの？

申請された方に対して、平成28年1月以降に通知カードと引き換えに交付されます(初回手数料は無料)。以下の方法で手続きを行ってください。



- 1 地方公共団体情報システム機構(以下J-LIS)より、「通知カード」「個人番号カード交付申請書」などが世帯単位で申請者に送付されます。
- 2 申請者が「個人番号カード交付申請書」に顔写真を貼付するとともに必要事項を記入し、J-LISに送付します。
- 3 J-LISが「個人番号カード」を作成し、市役所に送付します。
- 4 市役所が申請者個人に「個人番号カード」が届いたことをお知らせする「交付通知書」を送付します。
- 5 申請者が市役所に行き、本人確認の上「個人番号カード」を受領します。その際に、交付通知書、通知カード、運転免許証などの本人確認書類、住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)を持参します。

※「個人番号カード」受領の際には、オンライン申請などで使用するため、申請者が「個人番号カード」に暗証番号を設定します。

J-LIS…地方公共団体が共同して運営する組織として、平成26年4月1日に設立された。マイナンバーの関係では、市区町村の委託を受けて、通知カードの送付や個人番号カードを作成します。

◆個人番号カード交付受付室を設置

平成28年1月より市役所1階ロビーに個人番号カード交付受付室が設置されます。個人番号カードの交付は交付受付室のみで、松山・野塩出張所では行いませんのでご注意ください。

④ 「住民基本台帳カード」はもう使えないの？

マイナンバー制度の導入に伴い、住民基本台帳カードの交付は12月28日で終了します。ただし、すでに発行された住民基本台帳カードは有効期間が終了するまで使用できます。住民基本台帳カードと個人番号カードを両方持つことはできませんので、個人番号カードを交付された際には住民基本台帳カードは返納していただきます。

住民基本台帳カードに電子証明書を搭載している方へ

電子証明書の発行は12月22日で終了します。新規発行や更新をされる方は早めに手続きをしてください。平成28年1月以降に電子証明書の発行を希望される場合は、個人番号カードが必要となります。

★マイナンバー制度に関するお問い合わせは内閣府開設のコールセンターで対応しています★

- ◆0570-20-0178 (全国共通ナビダイヤル)
 - ◆050-3816-9405 (一部IP電話などで上記ダイヤルにつながらない場合)
 - ◆0570-20-0291 (外国語対応)
- ※いずれも平日9時30分～午後5時30分。(年末年始を除く)



敬老大会は9月27日(日)に開催します

今年の敬老大会は9月27日(日)に開催します。対象となる方には9月上旬に案内状をお送りしています。出席者には大会中に記念品をお渡ししますので、引換券をお持ちください。

引換券は、案内状右上に印刷されています。

日時 9月27日(日)午前10時～正午(受付は午前9時30分)

場所 コミュニティプラザひまわり

問合せ 高齢支援課高齢福祉係 ☎ 497・2081

◆「東京防災セミナー」を開催

清瀬消防署では、「東京防災」を活用した「東京防災セミナー」を左記のとおり開催しています。

開催日時 9月6日(土)10月14日(日)曜日・水曜日、平日は午後7時から、日曜日、祝日は午前11時から1時間程度

場所 清瀬消防署(中清戸二丁目)

※参加希望の方は「防災ブック」をお持ちになり、直接会場へ。

問合せ 清瀬消防署 ☎ 491・0119

都は、各家庭で災害に対する備えが万全となるよう、災害時に役立つさまざまな知恵や工夫を掲載した防災ブック「東京防災」を作成し、9月1日より都内の各家庭に配布しています。

※付属のマップには、一部の避難所・避難場所のみ記載されています。清瀬市の避難場所などの詳細は、市役所防災防犯課が作成した「防災マップ」をご活用ください。

問合せ 防災防犯課防災係 ☎ 497・1847

防災ブック「東京防災」を全戸配布

「脳力アップ塾」は、簡単な計算と読み書き、軽体操などで、認知症予防や身体機能向上を図る取り組みとして、平成26年度に旭が丘団地で行われました。「脳力アップ塾」では、東北大学加齢医学研究所長 川島隆太氏や、公文教育研究センターが中心となり研究・開発された「学習療法(※)」を使用しています。事業を通して、参加者の脳機能の向上が実感された他、受講者同士で交流することで元気になっていく皆さんの姿がみられました。また、受講者だけではなく、シル



「脳力アップ塾」の様子の一部を紹介します！

★脳力アップ塾

「脳力アップ塾」は、簡単な計算と読み書き、軽体操などで、認知症予防や身体機能向上を図る取り組みとして、平成26年度に旭が丘団地で行われました。「脳力アップ塾」では、東北大学加齢医学研究所長 川島隆太氏や、公文教育研究センターが中心となり研究・開発された「学習療法(※)」を使用しています。事業を通して、参加者の脳機能の向上が実感された他、受講者同士で交流することで元気になっていく皆さんの姿がみられました。また、受講者だけではなく、シル



軽体操では、おしりあげスクワットなど、ももを鍛えるのに効果抜群のメニューもたくさん。先生の楽しい指導で盛り上がりです



そのまま5秒キープ！

参加者の声を紹介！ 「脳力アップ塾」で地域のキズナができました

<p>受講者の皆さん</p> <p>宿題は毎日やらないとたまるので、規則正しく生活できます(笑)。決めた時間に学習をすることで、家事の段取りをつけてできるようになりました。一人で参加しても交友の輪が広がりました。</p>	<p>受講者 小沢さん</p> <p>教室に通うようになってから、計画的に物事を進められるようになりました。毎日が充実しています。</p>	<p>受講者 吉江さん</p> <p>すうじ盤では、「9」と「6」の違いが難しいですが、他の人とタイムを競って上達しました。皆さんとの交流が楽しみです。</p>	<p>サポーター 高橋さん</p> <p>普段人と会話する機会がないので、受講者の方々とお話できるのも楽しいです。今度は受講者として、自分も参加したいです。</p>
--	---	--	--

高齢者に比較的発症しやすい認知症の問題は、多くの人にとって将来の不安にもなることです。

認知症になると出てくる症状では、「認知機能の低下」が特徴的です。これは人間の情報処理能力(見たり聞いたりして取り入れた情報を記憶したりする能力)です。

～認知症と脳トレの関係～

認知症になると特に、記憶機能が低下します。記憶機能は、注意集中力と関係が深く、音楽や運動、さまざまな軽作業などが記憶機能の活性化につながりやすいところがあります。脳トレでさまざまな作業をこなしていくことは、記憶の力を維持していくためには効果的な手段になるといえます。



日本社会事業大学 社会福祉学部 下垣 光教授

認知症に負けないために

下垣先生に、認知症と脳トレの関係について、伺いました。

社会福祉法人 上宮会
清瀬リハビリテーション病院

診療科目 内科、呼吸器科、消化器科、小児科、リハビリテーション科、歯科(総合リハビリテーション施設)

病棟数 168床

診療受付時間 内科・小児科 月～金 9:00～11:30 13:00～16:30 休日 火水木土 9:00～11:40 13:00～16:30 休診 土日祝

042-493-6111 〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-33 http://www.kiyose-reha.jp

社会福祉法人 上宮会
特別養護老人ホーム(指定介護老人福祉施設) 上宮園

特養 定員 100床

ショートステイ 定員 8床(他床利用10床)

デイサービス 1日 25名

居宅介護支援施設

特養・ショートステイ デイサービス 居宅介護支援施設
042-493-6118 042-494-1990 042-491-3200
〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-31 http://www.jyogu.com/jyoguen/

相続全般お手伝いいたします！

お気軽にご相談ください 相続税簡易計算致し(無料)

●相続相談(初回無料・事前予約制)
●生前対策・相続税申告
●納税対策・資産活用(売却・購入・組換えなど)

相談のご心配は 松崎正一税理士事務所
東京都清瀬市野丘5-266-1 最上コーポ203 (秋津駅より徒歩3分)
TEL 042-492-3652 smzeirisi@tkcnf.or.jp

ヤマハ音楽教室 秋の生徒募集中

1・2歳 らっきークラス (9/29、10/6・20(火) 10:00～)

2・3歳 ぶっぶるクラス (9/30、10/14・21(水) 15:30～)

年少 おながくなよしコース (9/30、10/14・21(水) 15:30～)

年中・年長 幼児科 (9/26、10/17/7(土) 13:30～)

キャンペーン実施中！ 入金金最大3,000円OFF!

〒204-0021 清瀬市元町1-8-28 リヴェール清瀬II 2階 西武池袋線 清瀬駅北口 徒歩3分(けやき通り1つ目の信号角) 営業時間 月～土 10:00～21:00
宮地楽器 清瀬センター 042-491-8811

「脳トレ元気塾」カラオケと運動で脳トレ



	ゆうゆう元気塾	しんあい元気塾	せいが中里元気塾
日時	毎週水曜日 午前10時～11時30分	毎週木曜日 午後1時15分～2時45分	毎週金曜日 午後1時30分～3時
場所	コミュニティプラザひまわり	特別養護老人ホーム(信愛の園(梅園二丁目))	中里地域市民センター
備考	清瀬駅北口より送迎バスあり	車での来場はご遠慮ください。清瀬駅北口より送迎バスあり	車での来場はご遠慮ください
問合せ	NPO 法人情報労働連東京福祉センター ☎497-8500	きよせ信愛地域包括支援センター ☎492-1850	きよせ清雅地域包括支援センター ☎495-1370

教室では、音楽に合わせて手や足のストレッチも行います

パタカラ体操

食べ物上手にのどの奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるための運動です。「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、食べるために必要な筋肉を鍛えます。

上下の唇の開け閉め
舌の先
舌の奥(付け根)
舌を反らせる

くちびるを閉める筋肉を鍛え、食べ物をこぼさないようにします

舌の先を動かす

舌の奥を動かす

舌を反らす

舌の先を動かす

舌の奥を動かす

舌を反らす

参加者の声を紹介！ 「脳トレ元気塾」で脳も見た目も変わりました

<p>清雅地域包括支援センター 江原さん</p> <p>女性の方がお化粧をし始めたり、表情も明るくなり、いきいきとしています。体操でスリムになり、おしゃれをして外出を楽しんでいる方もいます。また、以前はバランスを取りながら歩いていた方が、自転車教室に通い、さっそうと歩いておられます。</p>	<p>東京福祉センター 副センター長 西澤さん</p> <p>回を重ねるにつれ、参加者同士で仲良くなり教室の雰囲気も明るくなりました。皆と一緒にやるのが、とても楽しいです。「この後買い物に行かない？」など、皆さんが毎日も、自転車教室に通い、さっそうと歩いておられます。</p>	<p>受講者 川上さん</p> <p>脳力アップ塾にも参加したことがあり、生活にリズムができました。皆と一緒にやるのが、とても楽しいです。一番効果を実感するのは、以前は出掛けるのが、おっくうでしたが、最近では楽しいと感じています。</p>	<p>受講者 齊藤さん</p> <p>体力の低下が気になるので、からだを動かすのが楽しいです。デュアルタスクは、なかなか難しいですが、もう少し練習すれば、もっと上達すると思います。皆と一緒にやるのが、とても楽しいです。</p>	<p>受講者 野口さん</p> <p>パタカラを始めてから口の動きが全然違い、スムーズに会話できるようになりました。パタカラ体操では、口腔機能の向上と同時に注意分割機能(複数のことを同時に行う能力)のトレーニングにもなり、効果を実感しています。</p>
--	--	---	---	--

「脳トレ元気塾」カラオケと運動で脳トレ

「脳トレ元気塾」では、株式会社第一興商が開発した、生活総合機能改善機器「DKエルダーステム」を活用します。「津軽海峡冬景色」など、昭和の名曲を歌いながら体を動かしたり、歌詞の一部が隠された状態で歌うなど、運動機能・口腔機能の向上や、介護・認知症予防に効果的なメニューが盛りだくさんです。



教室では、音楽に合わせて手や足のストレッチも行います

「脳トレ元気塾」カラオケと運動で脳トレ

「脳トレ元気塾」では、株式会社第一興商が開発した、生活総合機能改善機器「DKエルダーステム」を活用します。「津軽海峡冬景色」など、昭和の名曲を歌いながら体を動かしたり、歌詞の一部が隠された状態で歌うなど、運動機能・口腔機能の向上や、介護・認知症予防に効果的なメニューが盛りだくさんです。

参加者同士でハイタッチをするなど、「脳トレ元気塾」は、事業を通して参加者同士が交流を深め、地域の絆も深めることができる、これからの時代に合った介護予防事業です。

認知症を予防して 「健幸寿命」をのばそう

市では、高齢者同士が楽しく介護予防・認知症予防を行える事業の一環として、昨年6月から「脳力アップ塾」を開始しています。同塾は大好評につき、今年度は教室を拡充するとともに、新たに「脳トレ元気塾」も開催しました。

カラオケの効果 カラオケは、脳を刺激して脳や体の機能を活性化させ、ストレス解消や血圧を安定させるなどの効果があると、多くの研究機関で検証報告が発表されています。

脳トレ元気塾の各教室におじゃましました。カラオケ以外にも、脳トレや軽体操などメニューが充実しており、どの教室も笑顔であふれていました。その様子の一部をご紹介します。

★体ほぐし・口ならし

教室では受付の方が笑顔でお出迎え。参加者は、開始前に血圧を測り体調確認をします。

◆どの場所にも何の果物があつたかを思い出します。

数秒後...

左下は何だったでしょう...

4枚は楽勝！ 6枚になると難しい

そこはスイカ！？ りんごだったような...

★2つのことを同時に行うデュアルタスク

2つのことを同時に行うデュアルタスク。例えば料理の場面では、「鍋に火をかけながらまな板で野菜を刻む」といった行動が該当します。教室では、「運動+頭を使う」という2つのことを同時に行うエクササイズで、注意分割機能のトレーニングを行います。

★体験したことをご記憶して思い出す「エピソード記憶」

脳の衰えやすい部分は、認知症が発症する前段階やごく軽度の初期の段階なら脳を刺激することで活性化できる可能性があります。教室では、例えば次のような問題を皆で考え、記憶力を鍛えます。

◆4種類の果物の配置を覚えましょう。

「ごみ分別アプリ」を無料で公開します！

市では、スマートフォン及びタブレット端末ユーザー向けの「ごみ分別アプリ」サービスの開発を清瀬市清掃事業協同組合との協力のもと行っており、10月より提供を開始します。お住まいの地域の「収集日程」や「ごみ分別方法」、台風時における「ごみ・資源物の収集の有無」、アラート機能を利用して設定した時間に当日出せるごみを通知させることもできます。ぜひご利用ください。

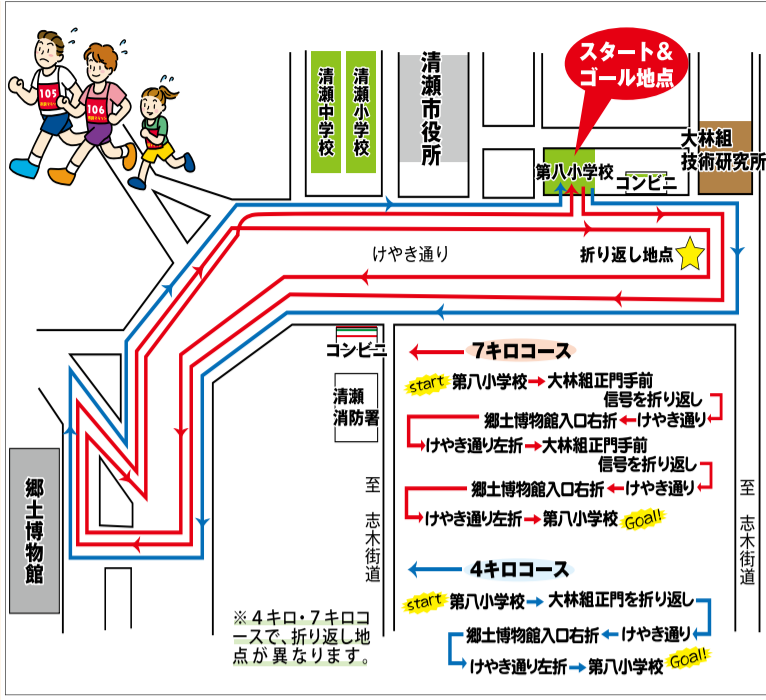
◆ダウンロード方法

10月1日号の市報きよせ及び市ホームページに掲載するQRコードからインストールしてください。また、提供開始後はiPhone/Android どちらでも各ストアから「清瀬市ごみ分別アプリ」と検索してインストールすることもできます。
問合せ ごみ減量推進課
 ごみ減量推進係 ☎ 493・3750



おもな機能

- ◎カレンダー機能
- ◎ごみ分別辞典
- ◎ごみの出し方
- ◎よくある質問
- ◎MAP機能
- ◎お知らせ



10月12日(月)開催予定の、第35回清瀬市民マラソン大会の走行コースが、左記のように決定しました。

◆交通規制について
 当日の午前9時～午後1時、けやき通りの大林組技術

第35回清瀬市民マラソン大会

研究所、郷土博物館の間が片側通行となります。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。

問合せ 清瀬文化スポーツ事業団 ☎ 493・4033 (午前9時～午後8時・月曜休館)

清瀬けやきホールの催し物

①クレヨンで絵をかこう おえかきトート

布バッグにクレヨンで絵を描いて、オリジナルのバッグを作ろう。
対象 小学生以上の方。先着 10人
日時 9月19日(土)午後2時～3時
費用 500円

②立川談幸 三遊亭天どん 落語会 落語を楽しむ基本のき

初めての方も、通の方もより深く落語を楽しめます。お囃子の実演もあります。
日時 9月26日(土)午後2時～(開場は午後1時30分)
出演 立川談幸、三遊亭天どん、鶴田弥生(お囃子)
費用 前売り一般2,000円・友の会1,500円・ペア3,000円、当日2,300円(全席指定・未就学児入場不可)

③そうだじゅげむきこう

和室で楽しむ落語会。椅子席もあります。
日時 10月11日(日)午後2時～(開場は午後1時30分)
出演 立川談吉、立川笑二
費用 一般1,000円、小学生500円(全席自由)

④講座「スカーフアレンジメント教室」

手軽におしゃれが楽しめるスカーフ・マフラーの巻き方、アレンジをご紹介します。先着 20人。
日時 10月13日(火)・27日(火)、11月10日(火)午後1時30分～3時(全3回・1回ごとの参加も可)
講師 スカーフアレンジメント振興協会 嶋田淳子氏
費用 3,000円

⑤ボニージャックスと歌おう! 歌のひろば

男声ボーカル・グループの草分け的存在、ボニージャックスのコンサート。懐かしの名曲を全員で合唱するリクエスト・コーナーもあります。
日時 11月2日(月)午後2時～(開場は午後1時30分)
出演 ボニージャックス
費用 前売り一般2,800円・友の会2,500円・当日3,000円(全席指定・未就学児入場不可)

⑥清瀬けやき亭落語会

人気、実力を兼ね備えた若手3人の、タイプの違う落語をお楽しみください。
日時 11月21日(土)午後2時～(開場は午後1時30分)
出演 三遊亭天どん、立川こしら、三笑亭夢丸
費用 前売り一般2,000円・友の会1,500円・ペア3,000円、当日2,300円(全席指定・未就学児入場不可)
申込み いずれも直接または電話で清瀬けやきホール ☎ 493・4011へ

⑦ヨガ教室

初心者の方、見学体験大歓迎! しなやかに健康な身体づくりを応援します。先着 16人。見学随時可。
日時 10月7日(水)から12月17日(木)までの水・木曜日のうち全10回、午後7時～8時
費用 一括払い7,000円・都度払い800円

⑧0歳児の音楽教室

ピアノ伴奏で童謡を歌い、ママも身体を動かします。「声を出して歌い、音楽を感じることを大切にします。先着 16組。見学随時可。
日時 10月1日(木)・15日(木)、11月5日(木)・19日(木)、12月3日(木)・17日(木) 午前10時～10時45分(全6回)
費用 一括払い4,200円・都度払い800円

⑨リトミック教室

ピアノ伴奏の音楽を聴いて、感じたままに身体を動かすリトミック。音感と集中力を生育します。先着 16組。見学随時可。
日時 10月1日(木)・15日(木)、11月5日(木)・19日(木)、12月3日(木)・17日(木) 午後11時15分～正午(全6回)
費用 一括払い4,200円・都度払い800円

⑩やさしいピラティス

運動に慣れていなくても気軽にできる「やさしい」ピラティスです。各クラス先着 16人。
日時 10月2日から12月25日までの毎週金曜、午前クラス＝午前9時30分～10時30分・午後クラス＝午後3時30分～4時30分(全12回・11月20日は休み)
費用 一括払い8,400円・都度払い800円

⑪オカリナ教室

音譜が読めなくても大丈夫。自然で透明な音色のオカリナを、楽しみながら始めてみましょう。先着 16人。
日時 10月7日(水)・21日(水)、11月4日(水)・18日(水)、12月2日(水)・16日(水) 午後3時30分～4時30分(全6回)
費用 一括払い4,200円・都度払い800円(別途テキスト代1,080円・オカリナは持参、もしくは要購入3,500円)

⑫ギター教室

初心者から経験者まで、現役プロが丁寧に教えます。先着 10人。
日時 10月3日から12月26日までの土曜日(月3回、日程が変更になる場合もあり) 午後7時～9時
費用 月会費5,000円

⑬はじめてのフラ

平日忙しい人のための、土曜日開催のフラダンス教室です。先着 16人。
日時 10月10日(土)・17日(土)・31日(土)、11月7日(土)・14日(土)・28日(土)、12月5日(土)・12日(土)・19日(土) 午後7時～8時(全9回)
費用 一括払い6,300円・都度払い800円

⑭弦楽アンサンブル道場

弦楽器でヴィヴァルディ・モーツァルトのアンサンブルを楽しみ、才能の芽を伸ばしてみませんか。先着 16人。
日時 10月4日(日)から12月20日(日)までの日曜日(月2回、日程が変更になる場合もあり) 午後2時～4時
費用 月2回3,000円・楽器レンタル月額500円

⑮キッズダンス ジュニア

小学生対象のダンスレッスン。ヒップホップのリズムで、楽しみながらダンスを体験しましょう。先着 16人。
日時 10月3日(土)・17日(土)、11月7日(土)・14日(土)、12月5日(土)・19日(土) 午後3時～4時(全6回)
費用 一括払い4,200円・都度払い800円
申込み いずれも直接または電話でコミュニティプラザひまわり ☎ 495・5100へ

コミュニティプラザひまわりの催し物

①ヨガ教室

初心者の方、見学体験大歓迎! しなやかに健康な身体づくりを応援します。先着 16人。見学随時可。
日時 10月7日(水)から12月17日(木)までの水・木曜日のうち全10回、午後7時～8時
費用 一括払い7,000円・都度払い800円

②0歳児の音楽教室

ピアノ伴奏で童謡を歌い、ママも身体を動かします。「声を出して歌い、音楽を感じることを大切にします。先着 16組。見学随時可。
日時 10月1日(木)・15日(木)、11月5日(木)・19日(木)、12月3日(木)・17日(木) 午前10時～10時45分(全6回)
費用 一括払い4,200円・都度払い800円

③リトミック教室

ピアノ伴奏の音楽を聴いて、感じたままに身体を動かすリトミック。音感と集中力を生育します。先着 16組。見学随時可。
日時 10月1日(木)・15日(木)、11月5日(木)・19日(木)、12月3日(木)・17日(木) 午後11時15分～正午(全6回)
費用 一括払い4,200円・都度払い800円

④やさしいピラティス

運動に慣れていなくても気軽にできる「やさしい」ピラティスです。各クラス先着 16人。
日時 10月2日から12月25日までの毎週金曜、午前クラス＝午前9時30分～10時30分・午後クラス＝午後3時30分～4時30分(全12回・11月20日は休み)
費用 一括払い8,400円・都度払い800円

⑤オカリナ教室

音譜が読めなくても大丈夫。自然で透明な音色のオカリナを、楽しみながら始めてみましょう。先着 16人。
日時 10月7日(水)・21日(水)、11月4日(水)・18日(水)、12月2日(水)・16日(水) 午後3時30分～4時30分(全6回)
費用 一括払い4,200円・都度払い800円(別途テキスト代1,080円・オカリナは持参、もしくは要購入3,500円)

⑥ギター教室

初心者から経験者まで、現役プロが丁寧に教えます。先着 10人。
日時 10月3日から12月26日までの土曜日(月3回、日程が変更になる場合もあり) 午後7時～9時
費用 月会費5,000円

⑦はじめてのフラ

平日忙しい人のための、土曜日開催のフラダンス教室です。先着 16人。
日時 10月10日(土)・17日(土)・31日(土)、11月7日(土)・14日(土)・28日(土)、12月5日(土)・12日(土)・19日(土) 午後7時～8時(全9回)
費用 一括払い6,300円・都度払い800円

⑧弦楽アンサンブル道場

弦楽器でヴィヴァルディ・モーツァルトのアンサンブルを楽しみ、才能の芽を伸ばしてみませんか。先着 16人。
日時 10月4日(日)から12月20日(日)までの日曜日(月2回、日程が変更になる場合もあり) 午後2時～4時
費用 月2回3,000円・楽器レンタル月額500円

⑨キッズダンス ジュニア

小学生対象のダンスレッスン。ヒップホップのリズムで、楽しみながらダンスを体験しましょう。先着 16人。
日時 10月3日(土)・17日(土)、11月7日(土)・14日(土)、12月5日(土)・19日(土) 午後3時～4時(全6回)
費用 一括払い4,200円・都度払い800円
申込み いずれも直接または電話でコミュニティプラザひまわり ☎ 495・5100へ

多摩六都科学館の催し物

◆西武池袋線100周年記念 秋の特別企画展「GO!GO! たまろくトレイン 鉄道のヒミツ大解剖」

車両や線路のヒミツ、運転士のお仕事などを紹介します。鉄道模型(Nゲージ)や、貴重な鉄道アイテムもお見逃しなく!
費用 入館料おとな500円、4歳～高校生200円
日時 9月19日(土)～10月25日(日) 午前9時30分～午後5時
問合せ 多摩六都科学館 ☎ 042・469・6100 (9月24日・28日、10月5日～8日、13日、19日は休館日)

☆サークル仲間募集

▼親子リトミック

ピアノの生演奏で動いたり楽器に触れて、親子で一緒に楽しみましょう。無料体験実施中。月3回木曜、竹丘地域市民センター、入会金2,500円・月会費3,000円・教材費用200円、幼児リトミックたんぼぼ・緒方 Rhythmic 2015@gmail.com

▼五行歌

あなたのつづやきを五行の詩歌にしてみませんか。第2木曜14時～16時、生涯学習センター、千円、清瀬五行歌の会・高橋 ☎ 491・1353

▼おさまま連れOK! 楽しくフラダンスをしてみませんか?

3月より開始した新設クラスです。無料体験に来てみませんか?お気軽にお問い合わせください。メンバー随時募集中。月3回金曜10時～11時30分、野塩地域市民センター、4千500円、HUIAスタジオナプア ☎ 080・4176・2333

▼HIPHOPダンスメンバー

幼児～小学1年生! ダンスしてみたい方、ぜひ体験に来てください。踊ることが楽しい!これが第一歩です。月4回木曜16時～17時、市民体育館柔剣道場、月会費3,500円他、LOVE&SOUL・鈴木 ☎ 090・27644410

▼還暦野球チームメイ

初めての方、もう一度野球をやってみたい方、楽しく野球をしませんか。女性会員もいて、和気あいあいとしたチームです。見学大歓迎! 東京都還暦軟式野球連盟所属。通常練習水曜11時～、年間を通して公式練習試合あり、清瀬ナイツ・深見 ☎ 478・8834

▼地域ふらっとサロン

どなたでも自由に立ち寄れる地域ふらっとサロンです。ひき立てのコーヒー、お菓子を用意してお待ちしています。第3土曜(9月19日、10月17日)11時～15時、稲荷台老人会この家、参加費100円(コーヒーのお代わりは一杯50円)、茶どころ・だんだん・辻 ☎ 493・8399

▼公開文化講演会

7月に決まった明治の産業革命遺産は広範囲です。そのなかの萩の城下町に焦点を当て、NHK大河ドラマ「花燃ゆ」のエピソードをからめてお話しします。早稲田大学講師・藤島幸彦、9月20日14時、アミューホール、無料、清瀬稲門会・岡澤 ☎ 491・5524

▼大丈夫! 心開いて語りあえば

不登校・いじめなど、ひとりでは聞いていませんか?先生を困らせて問題の糸口を見つけてませんか?9月27日13時30分～15時30分、生涯学習センター、100円(通信費など)、にんじんの会・塩澤 ☎ 494・0443

▼秋季市民卓球大会

市内在住・在勤・在学の方または連盟会員。①小・中学生男女個人戦 ②一般男女個人戦。①11月1日②11月8日、いずれも9時、市民体育館。①300円②千円(連盟会員は800円)、申込みはいずれも10月14日までに清瀬市卓球連盟・新村 ☎ 493・1009へ

▼健康ウォーク交流集会

各集会所から神山公園までウォーキング。神山公園で健康チェックや体力測定、ゲームなどを楽しみます。10月10日13時、神山公園(雨天時は児童センター)ころぼつくるホール、200円、西都保健生活協同組合・白井 ☎ 493・6129

▼中里地域防災会訓練

中里地域防災会で防災訓練及び炊き出し訓練を行います。レジャーシート持参、10月4日10時～14時、中里団地空地(中里四丁目)、無料、中里地域防災会・大坂 ☎ 494・1332



催し物

スポーツ吹矢

楽しみながら心身を鍛える話題の健康スポーツです。対象 市内在住・在勤の18歳以上の方。先着10人

日時 10月7日～12月9日の毎週水曜日午前10時～11時30分(全10回)

場所 下宿地域市民センター 費用 3千500円(保険料他)

※申込みは9月30日までに各地域市民センター(松山・野塩を除く)にある申込書に費用を添えて直接窓口へ。

ホームビジター養成講座受講生募集

6歳以下の子どもがいる家庭に、子育て経験のあるボランティア(ホームビジター)が訪問する「家庭訪問型子育て支援」の養成講座を受講して、ホームビジターとして参加していただける方を募集します。

Table with columns: 日時, 時間, 講座内容, 場所. Lists dates from 9/29 to 10/30 and topics like '申込書提出・ホームビジターとは' and '親・家庭の現状について'.

〒493-4033

ファミリー・サポートきよせ保育サービス講習会

育児援助を受けたい「依頼会員」と育児援助を行う「提供会員」が、子育てについて助け合う会員組織です。

日時 10月7日～12月9日の毎週水曜日午前10時～11時30分(全10回)

場所 市内及び近隣に居住している20歳以上の健康で子どもが好きな方。定員30人(保育は要予約・先着6人)

※申込みは10月2日までに各地域市民センターなどにある

日時・内容 左表のとおり ※申込みは、各地域市民センターにある申込書に必要事項を記入し、直接またはファクスでNPO法人子育てネットワーク・ピッコロ444・4533(444・4546へ)

特定外来植物駆除活動

清瀬の自然を守る活動に参加してみませんか。

日時 ①9月19日(土)②9月21日(月)両日とも午前8時45分

場所 ①台田市有林崖線林(集合は台田市有林入り口)

②柳瀬川植物保護区3か所他(集合は城前橋付近コンビニエンスストア前)

持ち物 飲み物・軍手・帽子・タオル・お持ちの方はカメラ 問合せ 清瀬の自然を守る会・渡邊 492・0710

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、偏見を持たずに温かく見守る「認知症サポーター」を養成しています。先着70人。

日時 10月14日(水)午後7時～8時30分

場所 生涯学習センター

申込み 電話できよせ社協地域包括支援センター 495・5516

在宅医療・介護に役立つ市民公開講座

認定看護師・専門看護師が講師となり、在宅医療・介護を受ける人とその家族に役立つ情報をお話しします。

日時 10月17日(土)午前10時～午後4時

場所 国立精神・神経医療研究センター内教育研修棟(小平市小川東町四丁目)

※申込みは10月9日(必着)までに、氏名(ふりがな)・希望の講座名・電話番号を記入し、メールまたはファクスで同センター看護部・西村 skango@snmp.go.jp 042・346・2012へ

沿線3市男女共同参画連携事業「終活セミナー」&樹木葬見学

新しい葬送の形として注目されている樹木葬の見学と、認定NPO法人エンディングセンター理事長・東洋大学教授の井上治代氏の終活セミナーをバスツアーで開催します。先着60人。

日時 11月7日(土)午前8時～午後4時50分(解散は清瀬駅北口)

場所 町田市和光大学ポプリホール鶴川(町田市能ヶ谷一丁目)、町田いずみ浄苑内樹木葬墓地(町田市真光寺町)

費用 千円(昼食・飲み物代) ※事前説明会あり。

申込み 9月15日午前9時から電話で男女共同参画センター 495・7002へ(月曜日は休館)

ニッ塚処分場見学とつるつる温泉

私たちが出したごみを受け入れている日の出町への理解を深めるため、ニッ塚処分場の見学会を開催します。見学後、同町の「つるつる温泉」で休憩(昼食・入浴)します。

日時 10月17日(土)午前10時～午後4時

場所 国立精神・神経医療研究センター病院ホームペー hospital)をご覧ください。

http://www.ncomp.go.jp/ 問合せ 子ども家庭支援センター 495・7701

育児講座

子育て中の皆さんの質問をもとに、先生が講演をします。

対象 乳幼児の保護者など。先着30人

日時 10月23日(金)午後1時30分～3時

場所 健康センター

講師 医療法人社団 幾瀬会 花園医院院長 幾瀬賢先生

持ち物 子ども連れの方はお出掛けグッズ

※保育あり。(生後10か月～4歳未満先着8人)

申込み 9月15日から直接または電話で健康推進課保健サービス係 497・2077へ

市民活動センター展示・発表会

さまざまな分野の市民活動団体が参加し、二日間にわたり発表や展示など活動の紹介を行います。

日時 9月26日(土)午前11時～午後3時・27日(日)午前10時～午後3時

場所 市民活動センター

問合せ 市民活動センター 491・9027

技とテクノの融合展2015

中小企業の経営支援としてビジネスフェアを開催します。

日時 10月2日(金)午前10時～午後5時

場所 東京国際フォーラム展示ホール(千代田区丸の内三丁目)

問合せ 東京信用保証協会ビジネスフェア実行委員会事務局 03・3272・2070

創業・経営相談

清瀬商工会にて創業及び経営相談を実施します。

日時 毎週月曜日(金曜日(祝日を除く))

場所 清瀬商工会(松山二丁目)

相談員 商工会経営指導員 申込み 前日までに電話で清瀬商工会 491・6648へ

募集

平成28年度から新規に通所を希望される方は、市の障害福祉課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

申込み期間 9月16日(水)～30日(水)

問合せ 障害福祉課障害福祉係 497・2073

社協バザー物品

11月7日(土)の「きよせふれあいまつり」での社協バザー物品を募集。新品の物(食品・電化製品を除く)をご提供お願いします。

募集期間 10月23日(金)まで

※提供品は、社協職員がご自宅まで受け取りに伺います。

問合せ 清瀬市社会福祉協議会 495・5333

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にご加入の40歳以上で12月・1月生まれの方、及び後期高齢者医療保険にご加入の方で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・2076

歯つぴーむむカムクラブ

お口から始める健康づくり。対象 嘔む、飲み込むことに不安を感じているおむね65歳以上の方。先着30人

日時 10月1日・15日・29日、11月12日・26日の木曜日午前

健康コーナーは8面に続く

大腸がん検診

対象 市に住民登録のある35歳以上の方(平成28年3月31日までに35歳になる方を含む)

日時 11月20日(金)・24日(火)、12月13日(日)・17日(木)

場所 健康センター

費用 500円(免除制度あり)

内容 便潜血反応検査(検便)

申込み 9月30日(消印有効)までに直接または電子申請・はがきに住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号・検診希望日(右記より選択)を記入し、〒204・8511

清瀬市健康センター健康推進課「大腸がん検診申込」へ ※問合せは、健康推進課健康推進係 497・2075へ

健康

第46回清瀬市民剣道大会開催

①小・中学生の部 ②小学生以下(小学生以上)の部 ③中学生の部 ④一般の部 ⑤三段以下の部 ⑥四段以上の部。全試合男女混合個人戦です。11月15日9時(受付)、市民体育館、①300円・②500円(連盟会費は無料)、申込みは、10月3日までに(会員以外は費用を添えて)清瀬市剣道連盟事務局・嘉山 493・6187へ

▼硬式テニス

①男子ダブルス大会A・B 10月4日(予備日18日)、下宿第三運動公園テニスコート。②女子ダブルス大会 10月18日(予備日25日)、中央公園テニスコート。③壮年ダブルス大会 11月15日(予備日22日)、中央公園テニスコート。対象は①③市内在住・在勤・在学(高校生以上)または協会登録団体会員の方(③は12月15日午前8時30分から10月1日までの間に受け付けます。先着25枠。問合せ 秘書広報課広報係 497・1808

市民伝言板利用案内

11月1日号掲載希望の原稿は、9月15日午前8時30分から10月1日までの間に受け付けます。先着25枠。問合せ 秘書広報課広報係 497・1808

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査

対象 市に住民登録のある35歳以上の方(平成28年3月31日までに35歳になる方を含む)

日時 11月20日(金)・24日(火)、12月13日(日)・17日(木)

場所 健康センター

費用 500円(免除制度あり)

内容 便潜血反応検査(検便)

申込み 9月30日(消印有効)までに直接または電子申請・はがきに住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号・検診希望日(右記より選択)を記入し、〒204・8511

清瀬市健康センター健康推進課「大腸がん検診申込」へ ※問合せは、健康推進課健康推進係 497・2075へ

大腸がん検診

対象 市に住民登録のある35歳以上の方(平成28年3月31日までに35歳になる方を含む)

日時 11月20日(金)・24日(火)、12月13日(日)・17日(木)

場所 健康センター

費用 500円(免除制度あり)

内容 便潜血反応検査(検便)

申込み 9月30日(消印有効)までに直接または電子申請・はがきに住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号・検診希望日(右記より選択)を記入し、〒204・8511

清瀬市健康センター健康推進課「大腸がん検診申込」へ ※問合せは、健康推進課健康推進係 497・2075へ

大腸がん検診

対象 市に住民登録のある35歳以上の方(平成28年3月31日までに35歳になる方を含む)

日時 11月20日(金)・24日(火)、12月13日(日)・17日(木)

健康コーナーは8面に続く

秋の全国交通安全運動が始まります

9月21日(月)から9月30日(水)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・自転車乗車中の交通事故防止」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、
道路交通課交通安全係 ☎ 497・2096

9月20日から9月26日は動物愛護週間です

動物愛護週間は、命ある動物の愛護と適正な飼育についての関心と理解を深めるために、「動物の愛護及び管理に関する法律」に基づいて設けられたものです。この機会に、私たちが飼っている動物、身近にいる動物たちについて、もう一度考えてみましょう。
問合せ 水と緑の環境課環境衛生係 ☎ 497・2099



第8回健康大学

糖尿病内分泌代謝疾患の権威・梶尾裕氏などを講師に迎えての、生活習慣病の予防についての講演会です。健康大学に申し込んでいない方も、気軽にご参加ください。
日時 10月9日(金)午後2時(受け付けは午後1時30分)~4時
場所 児童センター(ころぼっくる)
講師 国立国際医療研究センター病院糖尿病内分泌代謝科診療科長・梶尾裕氏、管理栄養士・曾部知恵氏
※直接会場へ。
問合せ 健康推進課保健サービス係 ☎ 497・2077

いきいきハイキング
自然豊かな狭山丘陵の荒幡富士から、八国山緑地を經由し、北山公園を訪ねます。
対象 運動制限がなく、日頃から継続的に散歩などの運動をしている方
日時 9月22日(火)午前9時受け付け開始(雨天中止)
場所 集合 西武池袋線清瀬駅北口連絡通路、解散 西武新宿線東村山駅西口
費用 50円(保険料など。交通費は別途自己負担)

後期高齢者医療保険健康測定会
対象 後期高齢者医療保険に加入している方
内容 血圧測定・血管年齢測定・体組成測定・脳年齢測定・健康相談他
日時 10月8日(木)、11月5日(木)、12月11日(金)、平成28年1月21日(木)、3月18日(金)午前9時30分~午後3時30分(10月8日は午後1時30分~3時30分のみ)
場所 健康センター
申込み 電話で健康推進課健康推進係 ☎ 497・2076へ



その他

水道局を装った悪質な訪問業者にご注意を
水道局では、水道料金などの集金、宅地内の漏水修理、給水管・排水管の清掃、口座

Table with 3 columns: 学校名, 健診日, 受付時間(午後). Lists schools like 清瀬小, 芝山小, etc.

平成26年度中の救急車の出件数は、過去最多の約76万件に達しました。このうち約半数が、医師の診察により入院の必要がない軽傷と診断されています。救急車を呼ぼうか迷った時は、東京消防庁救急相談センター(＃

救急車の適正利用にご協力を
平成26年度中の救急車の出件数は、過去最多の約76万件に達しました。このうち約半数が、医師の診察により入院の必要がない軽傷と診断されています。救急車を呼ぼうか迷った時は、東京消防庁救急相談センター(＃

救急車の適正利用にご協力を
平成26年度中の救急車の出件数は、過去最多の約76万件に達しました。このうち約半数が、医師の診察により入院の必要がない軽傷と診断されています。救急車を呼ぼうか迷った時は、東京消防庁救急相談センター(＃

健康大学実技コース「腰痛・膝痛予防教室」
日常の姿勢や動作を見直して、適度な運動を行い、腰痛・膝痛の予防や改善をしましょう。
対象 市内在住・在勤の18歳以上の方。先着25人
日時 10月22日(木)午後1時30分~3時30分
場所 健康センター
持ち物 飲み物・タオル・動きやすい服装と靴
申込み 電話で健康推進課保健サービス係 ☎ 497・2077へ

就学時健康診断
平成28年4月に小学校へ入学するお子さま(平成21年4月2日~平成22年4月1日生まれ)を対象に、左記のとおり就学時健康診断を行います。
問合せ 文書法制課文書法制係 ☎ 497・2031

オンブズパーソン制度のご利用を
市政に関する苦情に、民間の有識者が調査し、必要に応じて是正の勧告を行います。市の施策や職員の対応などに不満をお持ちの方は、市内公共施設または市ホームページにある「苦情申立書」に必要な事項を記入し、オンブズパーソン事務局に申し立て(郵送・ファクスも可)してください。
◆オンブズパーソン
弁護士 関根靖弘氏・弁護士 土岩崎昭氏
問合せ 文書法制課文書法制係 ☎ 497・2031

清瀬市都市計画審議会
傍聴者の定員は10人です(希望者多数の場合は抽選)。
日時 9月25日(金)午後3時(受け付けは午後2時40分)
場所 市役所第1・2委員会室

清瀬市使用料・手数料等検討委員会
第2回委員会
日時 9月30日(水)午後6時
場所 消費生活センター
※傍聴希望者は直接会場へ。
問合せ 企画課企画調整担当 ☎ 497・1802

人口と世帯
平成27年9月1日現在
人口 74,369人
前月比27人増
男 35,955人
前月比1人増
女 38,414人
前月比26人増
世帯数 34,333世帯
前月比26世帯増
※人口は、外国人住民(1,093人)を含みます。
問合せ 市民課住民係 ☎ 497・2037

児童センター臨時休館のお知らせ
9月22日(国民の休日)が休館日と重なるため、翌日の23日(水)は臨時休館となります。あらかじめご了承ください。
9月22日(火)、23日(水)が続けてお休みになりますので、お間違えのないようお願いいたします。
問合せ 児童センター ☎ 495・7700

リサイクル
いずれも先着順。
8月の受付状況
8月に受け付けた市長への手紙・ファクス・メールは手紙12件、ファクス4件、メール16件で合計32件でした。
問合せ 秘書広報課広報広聴係 ☎ 497・1808

市長への手紙ファクスメール
8月の受付状況
8月に受け付けた市長への手紙・ファクス・メールは手紙12件、ファクス4件、メール16件で合計32件でした。
問合せ 秘書広報課広報広聴係 ☎ 497・1808

清瀬市議会第3回定例会開会
平成27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。
日時 16日(水) 決算特別委員会
17日(木) 決算特別委員会
18日(金) 本会議(最終日)
29日(火) 本会議(最終日)
※時間は、いずれも午前10時からです。
問合せ 議会事務局議事係 ☎ 497・2567

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)、道草会様(2千631円)、手話講習会受講生一同様(千510円)、匿名様4件(3万2千364円)
ありがとうございました。

Table with 5 columns: 事業名, 対象・内容など, 日時, 場所, 申込み・問合せ. Lists various health and community services.

10月の無料相談

Table with 4 columns: 名称, 日時など, 場所, 問合せ・申込み. Lists free consultation services for various topics like legal, family, and career.