



### 福祉

#### 脳トレ元気塾〜カラオケと運動で脳トレ〜

①ゆうゆう元気塾  
日時 9月2日〜平成28年3月2日の水曜午前10時〜11時30分  
場所 コミュニティプラザひまわり

②しんあい元気塾  
日時 9月3日〜平成28年2月25日の木曜午後1時15分〜2時45分  
場所 特別養護老人ホーム信愛の園(梅園二丁目)

③せいが中里元気塾  
日時 9月4日〜平成28年2月26日の金曜午後1時30分〜3時  
場所 中里地域市民センター

費用 いずれも200円  
申込み 直接または電話で①NPO法人情報労連東京福祉センター ☎497・8500、②きよせ信愛地域包括支援センター ☎492・1850、③きよせ清雅地域包括支援センター ☎495・1370へ

#### 福祉法律専門相談

高齢者や障害のある方のトラブルなどに弁護士が無料で相談に応じます。要予約。  
日時 9月16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 電話で権利擁護センター あいねつ ☎495・5573へ

#### つばきの会

ご高齢などで外出の機会が少ない方のためです。  
日時 9月16日(水)午後2時〜

### 健康

#### 健康チャレンジ

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つた方。各先着30人  
日時 ①9月9日(水)②28日(月)③29日(火)午前10時〜正午・午後1時〜3時  
場所 ①健康センター②生涯学習センター

内容 各種測定(血管年齢・体組成、血圧、骨密度・9月9日は除く)・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

#### 子宮がん検診

対象 市内に住民登録のある20歳以上の女性(平成8年4月1日以前に生まれた方)で、昨年度子宮がん検診を受けていない方(検診は2年に1回)。先着850人  
実施期間 10月1日(木)〜平成28年1月30日(土)  
場所 宇都宮病院、きよせの森コミュニティクリニック武谷眼科・風間内科  
費用 頸がん検診千円・体がん検診(条件あり)千円  
※60歳以上の方(昭和31年4月1日以前生まれの方)は無料。世帯全員が住民税非課税の方は、生活保護世帯などの方は証明書を出せば無料です。(世帯全員が住民税非課税の方は、左記へ申請すれば無料で証明書を発行します)  
申込み 9月15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・生年月日・電話番号・受診希望医療機関名を記入し、〒204・8511 清瀬市健康福祉部健康推進課健康推進係 ☎497・2075へ

#### 肺年齢チェック

肺年齢チェックとワンポイントエクササイズを行います。  
対象 清瀬市国民健康保険及び後期高齢者医療保険に加入している方。各先着100人(午前50人・午後50人)  
日時 11月4日(水)・5日(木)いずれも午前9時30分〜11時30分・午後1時30分〜2時30分  
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

#### 健康大学実技コース

対象 市内在住・在勤または健康大学生の方で、医師から運動制限指示のない方。①先着25人②女性限定先着20人  
①からだバランスアップ  
日時 9月24日(木)午後1時30分〜3時  
場所 健康センター

持ち物 室内用運動靴・タオル・飲み物・運動しやすい服装  
②女性のためのリフレッシュ・ヨガ  
日時 10月2日(金)午前10時〜11時30分  
場所 中清戸地域市民センター

持ち物 ストレッチの効く服装・タオル・マットに敷くバスタオル・飲み物・ヨガマット(お持ちの方のみ)  
※保育あり。(先着8人。生後3か月未満児)初回参加の方を優先に受け付け。  
③料理コース  
対象 市内在住で、③は30歳以上の方④は40歳以上の女性の方、いずれも先着20人  
④ヘルシー食材でおいしいランチ(生活習慣病予防教室の併設)  
日時 9月30日(水)午前10時〜午後1時  
④女性のためのヘルシークッキング(3日間コース)  
日時 10月9日・16日・23日の金曜日午前10時〜午後1時  
場所 いずれも健康センター

#### 健康大学講演会

①講演会「健康」を維持・増進するための看護の機能」②「三日坊主にさようなら」健康的な生活習慣継続のコツ」  
日時 9月12日(土)午後1時30分〜3時30分(受け付けは午後1時)  
場所 国立看護大学校  
講師 ①国立看護大学校 小澤三枝子氏②同大学校 藤澤雄太氏

※直接会場へ。健康大学に申し込まれていない方もお気軽にご参加ください。  
問合せ 健康推進課保健サービス係 ☎497・2077

#### 第7回健康大学講演会

①講演会「健康」を維持・増進するための看護の機能」②「三日坊主にさようなら」健康的な生活習慣継続のコツ」  
日時 9月12日(土)午後1時30分〜3時30分(受け付けは午後1時)  
場所 国立看護大学校  
講師 ①国立看護大学校 小澤三枝子氏②同大学校 藤澤雄太氏

#### 高年齢者被害特別相談

高年齢者の消費者被害の未然防止・拡大防止を目的に実施します。  
対象 契約当事者が市内在住・在勤で60歳以上の方  
日時 9月15日(火)・16日(水)・17日(木)午前10時〜午後4時(正午〜午後1時を除く)  
場所 消費生活センター  
※相談を希望される方は、直接または電話で左記へ。  
申込み 消費生活センター ☎495・6212(相談専用)

#### 多重債務特別相談

―多重債務110番  
対象 市内在住・在勤の方  
日時 9月7日(月)・8日(火)午前10時〜午後4時(正午〜午後1時を除く)  
場所 消費生活センター  
※相談を希望される方は、直接または電話で左記へ。  
問合せ 消費生活センター ☎495・6212(相談専用)

#### 自殺防止!東京キャンペーン

―東京都自殺相談ダイヤル  
日時 9月7日(月)〜11日(金)(24時間受け付け)  
☎0570・087478  
◆自殺予防のちの電話  
日時 9月10日(木)午前8時〜11日(金)午前8時(24時間受け付け)  
☎0120・738・556  
◆54時間特別相談(東京自殺防止センター)  
日時 9月5日(土)午前0時〜7日(月)午前6時  
☎0120・589・090  
◆自死遺族のための電話相談(グリーフケア・サポートプラザ)  
日時 9月8日(火)〜11日(金)午前10時〜午後10時  
☎03・3796・5453  
◆多重債務110番(東京都消費生活総合センター)  
日時 9月7日(月)・8日(火)午前9時〜午後5時  
☎03・3235・1155  
◆東京都ろうどう110番(東京都労働相談情報センター)  
日時 9月8日(火)〜9日(水)午前9時〜午後5時  
☎0570・006110

#### その他

11日(金)午前8時(24時間受け付け)  
☎0120・738・556  
◆54時間特別相談(東京自殺防止センター)  
日時 9月5日(土)午前0時〜7日(月)午前6時  
☎0120・589・090  
◆自死遺族のための電話相談(グリーフケア・サポートプラザ)  
日時 9月8日(火)〜11日(金)午前10時〜午後10時  
☎03・3796・5453  
◆多重債務110番(東京都消費生活総合センター)  
日時 9月7日(月)・8日(火)午前9時〜午後5時  
☎03・3235・1155  
◆東京都ろうどう110番(東京都労働相談情報センター)  
日時 9月8日(火)〜9日(水)午前9時〜午後5時  
☎0570・006110

#### 中里健やかお楽しみ会

9月はハーモニカ、10月はフルートの演奏で、名曲の鑑賞と唱歌などを歌います。プロ級の腕前の方です。  
9月9日・10月14日、いずれも13時30分〜15時30分、中里老人いこいの家、無料、中里健やかクラブ・田島 ☎492・5779

#### ゲートボール初心者教室

9月6日〜10月の土・日曜9時30分〜11時30分、元町ゲートボール場、教材費千500円、申し込みは9月5日までにがきまたは電話で ☎204-0003 清瀬市中里1-721-32 清瀬ゲートボール連盟・今井 ☎495・6076へ

◆ヒーリングマッサージ教室  
マッサージ・指圧・整体などを学び、こりや張りを楽にほぐすプロの技術が習えます。9月〜11月の(10月29日を除く)木曜15時〜16時30分、消費者センター他、月会費4千500円、ヒーリングマッサージ研究会・徳井 ☎090・84945517

◆第19回「レンズの詩」秋季写真展  
創立20周年。当クラブの写真づくりの成果をご高覧ください。9月7日〜20日10時〜17時(初日のみ15時〜)、クレアギャラリー(クレアビル4階)、無料、旭が丘写真クラブ・庄村 ☎495・2235

◆「私も先生! 第9弾」  
KIC、徳野正己さん・佐竹治男さんによる講演会「共に生きる」さらなる多文化共生の地域づくりをめざして」9月26日14時〜16時、アミューホール、無料、コミュニティ ☎497・1808

#### 市民伝言板利用案内

10月15日号掲載希望の原稿は、9月1日午前8時30分から15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

#### サッカー場改修報告

内山運動公園サッカー場及び下宿第三運動公園サッカー場  
問合せ 生涯学習スポーツ課 ☎495・7001  
その他コーナーは8面に続く

◆中里健やかお楽しみ会  
9月はハーモニカ、10月はフルートの演奏で、名曲の鑑賞と唱歌などを歌います。プロ級の腕前の方です。  
9月9日・10月14日、いずれも13時30分〜15時30分、中里老人いこいの家、無料、中里健やかクラブ・田島 ☎492・5779

◆ゲートボール初心者教室  
9月6日〜10月の土・日曜9時30分〜11時30分、元町ゲートボール場、教材費千500円、申し込みは9月5日までにがきまたは電話で ☎204-0003 清瀬市中里1-721-32 清瀬ゲートボール連盟・今井 ☎495・6076へ

◆ヒーリングマッサージ教室  
マッサージ・指圧・整体などを学び、こりや張りを楽にほぐすプロの技術が習えます。9月〜11月の(10月29日を除く)木曜15時〜16時30分、消費者センター他、月会費4千500円、ヒーリングマッサージ研究会・徳井 ☎090・84945517

◆第19回「レンズの詩」秋季写真展  
創立20周年。当クラブの写真づくりの成果をご高覧ください。9月7日〜20日10時〜17時(初日のみ15時〜)、クレアギャラリー(クレアビル4階)、無料、旭が丘写真クラブ・庄村 ☎495・2235

◆「私も先生! 第9弾」  
KIC、徳野正己さん・佐竹治男さんによる講演会「共に生きる」さらなる多文化共生の地域づくりをめざして」9月26日14時〜16時、アミューホール、無料、コミュニティ ☎497・1808

◆市民伝言板利用案内  
10月15日号掲載希望の原稿は、9月1日午前8時30分から15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

◆サッカー場改修報告  
内山運動公園サッカー場及び下宿第三運動公園サッカー場  
問合せ 生涯学習スポーツ課 ☎495・7001  
その他コーナーは8面に続く