

健康大学実技コースからバランスアップ

自分の状態を知って運動習慣を身に付けましょう。

対象 市内在住の方・健康大学生で医師より運動制限の指示のない方

日時 9月22日(月)午後1時〜2時30分

場所 健康センター

申込み 9月1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

第7回健康大学講演会

講演会「現代社会のストレスと心の健康」

日時 9月12日(金)午後1時30分〜3時

場所 アミューホール

講師 国立精神・神経医療研究センター神経研究所 疾病研究第三部 医師 功刀浩氏

※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。(参加者多数の場合、参加できない場合があります)

救急情報シートを配布します

市では、一人暮らしの高齢者や高齢者世帯の方、障害のある方などに「救急情報シート」を配布します。

このシートに、緊急時に必要となる支援情報を記入し、目につきやすい場所に貼っておくことにより、迅速な支援に役立てようとするものです。

なお、「清瀬市災害時等要援護者登録制度」に名簿登録されている方へ、登録完了通知と一緒に救急情報シート一式をお送りします。また、9月中旬に登録されている方でご希望の方

は、各窓口で配布します。配布場所 市役所(社会福祉課・高齢支援課・障害福祉課・防災防犯課)、松山・野塩出張所、各地域包括支援センター



救急情報シート

問合せ 健康推進課保健サービス係 ☎497・2077

女性のためのヘルシークッキング

3日間コース。生活習慣病の予防など、バランスのよい健康を考えた食事の実習です。

対象 市内在住で40歳以上の女性。先着20人

日時 10月3日・10日・17日の金曜日午前10時〜午後1時

場所 健康センター

費用 1日に付き600円

持ち物 エプロン・三角巾・手ふきタオル

申込み 9月1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

おとなの風しん予防接種費用助成

風しんの免疫保有状況を確認するための抗体検査と、抗体検査の結果、免疫が不十分であった方への予防接種について、費用の一部を助成しています。

対象 市に住民登録のある妊娠を予定または希望している19歳以上の女性

※詳しくは市ホームページまたは左記へ。

問合せ 健康推進課健康推進係 ☎497・2075

おなかスッキリエクササイズ

対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着40人

日時 9月30日(火)午後1時30分〜3時20分

場所 竹丘地域市民センター

講師 健康運動指導士 八木香氏

持ち物 飲み物・運動できる服装・タオル

申込み 9月1日から電話で健康推進課健康推進係 ☎497・2076へ

福祉

認知症家族会ゆりの会

認知症高齢者を介護する方たちが、悩みを率直に語り合い、明日へのエネルギーに繋がっていくための場所です。

対象 認知症高齢者を介護している家族など

日時 9月25日(木)午後6時〜7時30分(出入り自由)

場所 消費生活センター

※直接会場へ。

問合せ 高齢支援課地域包括支援センター ☎497・2082

シニアしっとく講座

体験！高齢者とのコミュニケーション

お茶を一緒にするなかで、認知症の方への対応を学びます。(無料)

対象 市内在住・在勤・在学の方。先着30人

日時 9月24日(水)午後1時30分〜3時30分

場所 健康センター

申込み 電話で高齢支援課地域包括支援センター ☎497・2082へ

点訳ボランティア養成講座

視覚障害をお持ちの方に文字を点字に訳していくボランティアを養成するための講座です。先着30人。

日時 9月18日・25日、10月2日・9日・16日・23日の木曜日午後1時30分〜3時30分

場所 コミュニティプラザひまわり

費用 千400円(テキスト代)

申込み 電話できよせボランティアセンター ☎495・5333へ

高齢者被害特別相談

高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 市内在住・在勤で契約当事者が60歳以上の方。

日時 9月10日(水)・11日(木)・12日(金)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(相談専門)

福祉法律専門相談

高齢者や障害者のトラブル、財産など弁護士が無料で相談に応じます。

日時 9月24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 あいねつと ☎495・5573へ

心身障害者医療費助成受給者証を更新

9月1日から、心身障害者医療費助成受給者証が黄色の証書に変わります。

今まで受給資格者で、9月1日以降非該当になった方には別途通知をし、引き続き受給対象者に該当した方には新受給者証を送付しました。

なお、今まで非該当だった方でも9月1日以降受給対象となる場合がありますので、左記にお問い合わせください。

問合せ 障害福祉課庶務係 ☎497・2072

全国一斉！法務局休日相談所

土地・建物の相続・贈与などの登記、土地の境界、戸籍や国籍、人権に関することなどの相談を受け付けます。

日時 相談10月5日(日)午前10時〜午後4時(午後3時まで受け付け)、講演11月10日(土)午後1時〜3時

場所 ①九段第二合同庁舎(千代田区九段南一丁目) ②立川地方合同庁舎(立川市緑町)

※①②ともに相談・講演を行います。電話予約の方優先。②は有料駐車場あり。

申込み 電話で東京法務局民事行政調査官室 ☎03・5213・1319へ

「高齢者・障害者の人権あしん相談」強化週間

高齢者や障害者をめぐる人権問題を解決するための取り組み強化を図ります。

日時 9月8日(月)〜12日(金)午前8時30分〜午後7時、9月13日(土)・14日(日)午前10時〜午後5時(ただし各支局終了時間はいずれも午後5時15分)

場所 東京法務局人権擁護部(千代田区九段南一丁目)・八王子支局(八王子市南大沢二丁目)・府中支局(府中市府中新町二丁目)・西多摩支局(福生市南田園三丁目)

※人権擁護委員及び東京法務局職員が電話にて相談を受け付ける「あしん相談」 ☎0570・003・110もあり(常設)

問合せ 東京法務局人権擁護部第三課 ☎03・5213・1234

日時 9月8日(月)〜12日(金)午前8時30分〜午後7時、9月13日(土)・14日(日)午前10時〜午後5時(ただし各支局終了時間はいずれも午後5時15分)

場所 東京法務局人権擁護部(千代田区九段南一丁目)・八王子支局(八王子市南大沢二丁目)・府中支局(府中市府中新町二丁目)・西多摩支局(福生市南田園三丁目)

※人権擁護委員及び東京法務局職員が電話にて相談を受け付ける「あしん相談」 ☎0570・003・110もあり(常設)

問合せ 東京法務局人権擁護部第三課 ☎03・5213・1234

しごとセンター多摩就業支援

応募書類・面接対策講座

対象 30歳〜54歳の方。先着50人

日時 9月3日(水)午後1時〜5時

場所 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

東村山都市計画生産緑地地区変更の公告と縦覧

東村山都市計画生産緑地地区の変更に伴い、変更案の公告と縦覧を行います。

縦覧期間 9月1日(月)〜16日(火)午前9時〜午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

縦覧場所 まちづくり課

※関係住民と利害関係者は、縦覧期間中に直接または郵送で左記に意見書を提出できます。

問合せ まちづくり課まちづくり係 ☎497・2093

その他コーナーは8面に続きます。

第2回陶芸作品展

陶芸作品の展示発表会です。絵画や木彫刻、刺しゅう、写真なども出品します。9月13日〜15日10時〜16時、郷土博物館、無料、窯遊会・村上 ☎493・7792

ハローニ力演奏会 「峠の我が家」、「津軽のふるさと」など、おなじみの曲を演奏します。9月13日13時30分、アミューホール、無料、ハローニ ☎999・999・澤田石 ☎492・6550

オペラ鑑賞会

9月7日13時30分〜16時。◆ヴェルディ「ナブッコ」10月19日13時30分〜16時。いずれも日本語字幕付き、アミューホール、入場無料、清瀬稲門会・大島 ☎491・0572

秋季バドミントン大会 ダブルス個人戦男女別A Bクラス。市内在住・在勤・在学の方及び連盟公認の方対象(中学生は定員あり)。10月5日9時〜、市民体育館、一般千200円(ペア2千400円)・中学生700円(ペア千400円)、申込みは9月20日までに電話で清瀬市バドミントン連盟・川口 ☎455・6056(夜間)へ

ヒーリングマッサージ教室 マッサージと指圧、整体とストレッチを学び、こりや張りを楽にほぐすプロの技術が習えます。木曜15時〜16時30分、消費者センター集会室他、月会費4千500円、ヒーリングマッサージ研究会・鈴木 ☎090・1836・0058

大野順遺作展「美に憧れた十年」 水彩画31点、デッサン58点他に刺繍、キルト、レース編みの作品など。9月16日〜21日10時〜17時(初日13時)〜

最終日16時まで)、生涯学習センター、無料、萬羽 ☎492・0624

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

にハガキまたは電話で ☎204・0003 清瀬市中里1-721-32 清瀬ゲートボール連盟・今井 ☎495・6076

「私も先生！」第7弾 矢澤洋子さんによる講演会「食がちなぐ〜地域で囲む食卓づくり」。詳細はCOFUNEのホームページ http://cofune.net/ をご覧ください。

9月28日14時〜16時、清瀬けやきホール、無料、コミュニティふれあいネット(COFUNE)・大森 ☎090・6009・4474

第18回「レンズの詩」秋季写真展 創立20周年。写真づくりの成果をご高覧ください。9月8日〜21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 ☎455・2235

中里の未来をつくる会座談会 中里のまちづくりを考える座談会を開催します。途中参加・退出自由、9月14日15時〜、中里地域市民センター、無料、中里の未来をつくる会・松村 ☎491・2169

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〜16日午後5時15分までの受け付けます。先着20枠。

問合せ 秘書広報課広報聴係 ☎497・1808