

### ボランテア センター運営委員

ボランテア活動の推進を図るため、企画の検討、評価、運営サポートなどを行う委員を募集します。年6回程度の運営委員会があります。

対象 ボランテア活動に関心のある18歳以上の方

任期 7月から2年

申込み 5月30日までに所定の申込み用紙(同ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、直接または郵送・ファクスで〒204-0011下清戸1-212-4 社会福祉協議会 ☎495・5333 FAX495・5333へ

### 都営住宅入居者

入居を希望される方は、募集案内をご覧ください。東京都宛てに郵送でお申し込みください。対象によつては、清瀬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(一般募集住宅)・若年ファミリー向・多子世帯向

募集案内の配布期間 5月7日(水)~15日(木)

申込み締切日 5月19日(月)

(必着) 募集案内の配布場所・時間

張所II平日午前8時30分~午後5時(土・日曜日と平日午後5時~午後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II各センター開館日の開館時間内で配布

問合せ JKK東京(住宅供給公社) ☎0570・010

### 生涯学習

#### パソコン初心者教室

パソコンの基本操作を学びます。

対象 市内在住・在勤・在学の方で、パソコン経験のない方。定員20人(応募者多数の場合抽選)

日時 6月3日・10日・17日・24日、7月1日・8日の火曜日。午後1時30分~3時30分(全6回)

費用 千円

場所 生涯学習センター

申込み 5月8日(消印有効)までに、往復はがきに教室名・希望コース名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、〒204-0021元町1-2-11 生涯学習スポーツ課 ☎495・7001へ

### スポーツ

#### カントリーライダングスで健康づくり体験

カントリーミュージック・ヒット曲などに合わせて、横縦に列を作り踊る簡単なダンスです。年齢にかかわらずどなたでも楽しめます。

日時 木曜日クラスI第1・3木曜日・午前10時~11時、火曜日クラスII第2火曜日・午後6時30分~8時30分

場所 中清戸地域市民センター

指導 H O T S T E P (カントリーライダングス団体)

費用 毎月千円(初回納入)

服装 動きやすい服装。(底が滑るようにヒールの低い革靴が望ましい)

申込み 電話で中清戸地域市民センター ☎494・7211へ

### ワード初級講習(案内状の作成)

対象 市内在住・在勤・在学の方で、簡単な文字入力のできる方。各コース定員20人で1コース・各コース同内容

日時 左表のとおり(4日間)

コース名	ワード4	ワード5	ワード6
月日	7日(土) 8日(日) 14日(土) 15日(日)	10日(火) 11日(水) 17日(火) 18日(水)	12日(木) 13日(金) 19日(木) 20日(金)
時間	午前10時~正午		

費用 千円

場所 生涯学習センター

問合せ JKK東京(住宅供給公社) ☎0570・010

### 健康測定会

血管年齢・体組成・足指力・脳年齢などの測定を行います。

対象 清瀬市国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入している方。各先着40人

日時 清瀬市国民健康保険加入者II 5月22日(木)・6月18日(木)・7月18日(金)・8月21日(木) 後期高齢者医療保険加入者II 5月23日(金)・6月19日(木)・7月17日(水)、いずれも午前9時30分~午後3時30分

場所 健康センター

申込み 5月1日から電話で健康推進課へ

### YOGA教室

メタボ&ロコモ予防改善、ゆつ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 5月27日(火)午後1時30分~3時

場所 アミューホール

持ち物 飲み物・汗ふきタオル・運動しやすい服装

申込み 5月1日から電話で健康推進課へ

### 認知症家族ゆりの会

認知症高齢者を介護するご家族などの交流を目的に、家族の立場で今抱えている問題や悩みを率直に語り合い、明日へのエネルギーにつなげていくための場所です。情報交換の場としても活用してください。

対象 現在認知症高齢者を介護しているご家族など

日時 5月26日(月)午後6時~7時30分(出入り自由)

場所 消費生活センター

申込み 消費生活センター ☎495・5573

### 福祉

#### 認知症家族ゆりの会

認知症高齢者を介護するご家族などの交流を目的に、家族の立場で今抱えている問題や悩みを率直に語り合い、明日へのエネルギーにつなげていくための場所です。情報交換の場としても活用してください。

対象 現在認知症高齢者を介護しているご家族など

日時 5月26日(月)午後6時~7時30分(出入り自由)

場所 消費生活センター

申込み 消費生活センター ☎495・5573

### 健康

#### 谷川真理流健康ライフ美しくウォーキング

マラソンランナー谷川真理さん直伝! 「歩く」ことが健康の第一歩です。ウォーキングを正しく美しくはじめましょう。先着50人

日時 5月25日(日)午後2時~3時30分(受付は午後1時~)

場所 清瀬はやきホール

### その他

#### 市民課土曜窓口がお休み

5月3日(土)は祝日のため、市民課土曜窓口はお休みします。

#### クールビズにご協力を

市では、5月1日(木)~10月31日(金)の間、節電及び地球温暖化防止への取り組みの一環として、市役所や市内各公共施設の冷房を28度に設定し、ネクタイを着用しないなどの軽装で執務を行います。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

#### 軽自動車税の減免申請

軽自動車税を課税されている方が身体障害者手帳など

軽自動車税を課税されている方が身体障害者手帳など

#### 水道についての問合せ先

水道使用の開始・中止など各種お問い合わせについては

東京都水道局多摩お客さまセンターにご連絡ください。(日曜日・祝日を除く午前8時30分~午後8時、漏水事故など

#### 献品のお願い

6月8日に七小で行われるバザーのための献品をお願いします。

対象 新品又は新品同様の衣類・雑貨(大型家具・電化製品を除く。食器はセットのみ)

日時 5月7日(水)~10日(土)午前10時~午後6時

場所 わかば学童クラブ

問合せ 清瀬わかば会後援会 ☎070・6400・96

#### 市民課土曜窓口がお休み

5月3日(土)は祝日のため、市民課土曜窓口はお休みします。

#### クールビズにご協力を

市では、5月1日(木)~10月31日(金)の間、節電及び地球温暖化防止への取り組みの一環として、市役所や市内各公共施設の冷房を28度に設定し、ネクタイを着用しないなどの軽装で執務を行います。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

#### 軽自動車税の減免申請

軽自動車税を課税されている方が身体障害者手帳など

軽自動車税を課税されている方が身体障害者手帳など

#### 水道についての問合せ先

水道使用の開始・中止など各種お問い合わせについては

### 健康測定会

#### 健康測定会

血管年齢・体組成・足指力・脳年齢などの測定を行います。

対象 清瀬市国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入している方。各先着40人

日時 清瀬市国民健康保険加入者II 5月22日(木)・6月18日(木)・7月18日(金)・8月21日(木) 後期高齢者医療保険加入者II 5月23日(金)・6月19日(木)・7月17日(水)、いずれも午前9時30分~午後3時30分

場所 健康センター

申込み 5月1日から電話で健康推進課へ

#### おなかや背中のエクササイズ

おなかや背中、腰まわりのエクササイズでゆがみを解消します。

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 5月26日(月)午後1時30分~3時20分

場所 健康センター

申込み 電話で中清戸地域市民センター ☎494・7211へ

#### 認知症家族ゆりの会

認知症高齢者を介護するご家族などの交流を目的に、家族の立場で今抱えている問題や悩みを率直に語り合い、明日へのエネルギーにつなげていくための場所です。情報交換の場としても活用してください。

対象 現在認知症高齢者を介護しているご家族など

日時 5月26日(月)午後6時~7時30分(出入り自由)

場所 消費生活センター

申込み 消費生活センター ☎495・5573

#### 福祉

#### 認知症家族ゆりの会

認知症高齢者を介護するご家族などの交流を目的に、家族の立場で今抱えている問題や悩みを率直に語り合い、明日へのエネルギーにつなげていくための場所です。情報交換の場としても活用してください。

対象 現在認知症高齢者を介護しているご家族など

日時 5月26日(月)午後6時~7時30分(出入り自由)

場所 消費生活センター

申込み 消費生活センター ☎495・5573

### 中国水墨画学習展と花のスケッチ体験講座

総合水墨画会清瀬教室の会員作品展とNHK学園など講師・中国水墨画家の宇俊之氏による、花のスケッチ体験講座。

学習展II 5月11日~17日 9時~22時(月曜と最終日は17時まで)・体験講座II 5月14日15時~17時、生涯学習センターII 学習展II 無料・体験講座II 千円、総合水墨画会清瀬支部・和田 ☎491・8938

清瀬明大校友会定期総会及び懇親会

清瀬市在住の明治大校友の皆さんのご参加をお待ちしています。5月18日13時30分、総会II生涯学習センター、懇親会II魚久(松山一丁目)、懇親会参加費3千円、明治大校友会清瀬地域支部・和田 ☎491・8938

第27回生活講習会「若い家庭のために」

毎日の生活が楽しくなる衣食住家計簿のつけ方など、家事の急所や幼児の生活と食事を学びます。託児あり(1歳以上のみ、1歳未満は親と同居)。

5月26日、6月2日・9日・16日、10時~12時、武蔵野友の会友の家(上清戸二丁目) ☎491・8938

緊急時は24時間365日) 引越しや契約の変更

電話番号 ナビダイヤル0570・091・100または ☎042・548・5110

水道料金・漏水修繕・その他

電話番号 ナビダイヤル0570・091・101または ☎042・548・5110

### 献品のお願い

6月8日に七小で行われるバザーのための献品をお願いします。

対象 新品又は新品同様の衣類・雑貨(大型家具・電化製品を除く。食器はセットのみ)

日時 5月7日(水)~10日(土)午前10時~午後6時

場所 わかば学童クラブ

問合せ 清瀬わかば会後援会 ☎070・6400・96

### 軽自動車税の減免申請

軽自動車税を課税されている方が身体障害者手帳など

軽自動車税を課税されている方が身体障害者手帳など

### 水道についての問合せ先

水道使用の開始・中止など各種お問い合わせについては

東京都水道局多摩お客さまセンターにご連絡ください。(日曜日・祝日を除く午前8時30分~午後8時、漏水事故など

その他コーナーは8面に続く