平成26年度清瀬市健康大学　受講生を募集

市内の3大学などと連携して、市民の皆さんがいつまでも健康で楽しく過ごせるよう、学習と出会いの場を提供し、学んだことを日々の生活や健康づくりに活かしていただくため、清瀬市健康大学を開講します。

この大学は、原則として8回以上講義を受講できる方に「大学生」としてお申込みいただき、講義コースを8回以上受講すると修了証が授与されます。「大学生」に応募しないで講義や実技に参加したい方は、次号以降の市報などでお知らせしますので、その都度ご応募ください。テーマ・日程・場所などが、一部変更される場合があります。

対象　市内在住・在勤の方。定員100人（応募者多数の場合抽選）

申込み　5月9日（消印有効）までに往復はがきに「健康大学生申込み」・氏名（ふりがな）・年齢・住所・電話番号・平成25年度健康大学生はその旨を記入し、〒204―8511　健康推進課保健サービス係へ

講義コース（全12回）

内容	日時	講師	場所
①開講式・講演会「セルフメディケーションとは？」	5月23日㈮午後1時～3時	明治薬科大学実務教育部門実務実習担当・附属薬局指導薬剤師　宮沢伸介氏	アミューホール（⑥は健康センター、⑩は国立看護大学校）
②「守ろう！　膵臓」	6月5日㈭午後1時30分～3時	公立昭和病院予防・健診科部長　石塚裕昭氏	
③「最新の高血圧の予防」	6月19日㈭午後1時30分～3時	清瀬内科クリニック院長田中英樹氏	
④「がんを予防する生活習慣」	7月4日㈮午後1時30分～3時	国立国際医療研究センター疫学予防研究部医師溝上哲也氏	
⑤「なぜ、COPD（慢性閉塞性肺疾患）は年々増加しているの？」	7月11日㈮午後1時30分～3時	複十字病院院長工藤翔二氏	
⑥「生活習慣病予防と骨の健康」	9月7日㈰午後1時30分～3時（健康まつりと併設）	新潟医療福祉大学健康栄養学科准教授　塚原典子氏	
⑦「現代社会のストレスと心の健康」	9月12日㈮午後1時30分～3時	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	
⑧「睡眠は健康の源」	10月9日㈭午後1時30分～3時	精神神経科学振興財団理事長　髙橋清久氏	
⑨「歯科治療　今までとこれから」	10月17日㈮午後1時30分～3時	清瀬デンタルクリニック院長　肥後聡彌氏	
⑩国立看護大学校公開講座	10月25日㈯午後1時30分～3時30分	未定	
⑪「慢性腎臓病（CKD）について正しく知ろう！」	11月6日㈭午後1時30分～3時30分	織本病院理事長・院長髙木由利氏	
⑫閉講式・講演会「心と体と地域の健康づくり～誰もがいきいきと暮らせる社会を目指して～」	11月21日㈮午後1時～3時	日本社会事業大学社会福祉学部福祉計画学科長　菱沼幹男氏	

※いずれも受付時間は30分前からです。天候が悪い場合などは健康推進課までお問合わせください。

実技コース（全5回）

内容	日時	場所
①「栄養バランスアップ講座」	6月24日㈫午前10時30分～正午	健康センター（①はアミューホール）
②「男の健康料理教室」（3日間コース）	6月25日㈬、7月2日㈬・9日㈬午前10時～午後1時	
③「女性のためのヘルシークッキング」（3日間コース）	10月3日㈮・10日㈮・17日㈮午前10時～午後1時	
④「腰痛・ひざ痛予防教室」（栄養講義＋体操）	★10月23日㈭午後1時30分～3時30分（講義45分・体操70分）	
⑤「からだバランスアップ」（運動教室）	★6月16日㈪・★★9月22日㈪午後1時～2時30分	

※★＝運動初心者向け、★★＝定期的に運動している方向け

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」ことが健康づくりの第一歩です。ウオーキングを正しく美しく始めましょう。

対象　市内在住・在勤の方。先着500人

日時　5月25日㈰午後2時～3時30分（受け付けは午後1時から）

場所　清瀬けやきホール

※直接会場へ。保育・駐車場なし。公共交通機関をご利用ください。

問合せ　健康推進課保健サービス係

谷川真理さん

郷土博物館

ひいらぎ★スタンプカードを配布

郷土博物館では、指定の催し物にご参加いただくとスタンプを獲得できる「ひいらぎ★スタンプカード」を発行します。スタンプを5つ以上貯めると、ひいらぎちゃんグッズと交換できます。

対象　小・中学生の方

配布開始日　4月15日㈫～

配布場所　郷土博物館受付

対象の催し物　下表参照

賞品　集めたスタンプの数が13～15個＝ひいらぎちゃんグッズセット、10～12個＝A賞、7～9個＝B賞、5～6個＝C賞

※交換方法は、平成27年4月30日までにスタンプカードを直接郷土博物館へ。

郷土博物館マスコットのひいらぎちゃん

※催し物の時期・タイトルが変更になる場合あり。また、事前申込みや参加費が必要なものもあり。詳しくは、市ホームページまたは左記へ。

問合せ　郷土博物館☎493・8585

むかしの仕事と年中行事	むかしの生活たいけん	企画展	その他
5月 茶つみ・茶もみ **7月** 小麦の棒打ち **12月** もちつき **平成27年1月** 小正月のまゆ玉飾り・節分の豆まきとやっかがし	**6月** うどん作り講習会 **6月・8月・11月・3月** 親子で体験シリーズまたは昔のくらし体験 **7月・8月** 体験はたおり **9月** 焼だんご作り講習会	**10月** 澄川喜一展（仮） **11月** 清瀬美術家展 **平成27年3月** 染める・織る・縫う	**5月・平成27年2月** 自然観察会 **11月** 市内文化財探訪 **毎月（8月・10月・平成27年1月を除く）** 映画会

市・都民税の還付加算金の未払いについて（お詫び）

市では、全国複数の自治体において還付加算金の事務処理に誤りがあったことを受け、市・都民税の還付事務処理手続きを確認したところ、一部の方に未払いがあることが判明しました。

これは、給与所得者などがさかのぼって行った所得税の確定申告などにより、個人住民税の還付金が発生する場合に、日数計算の始期を「納付日の翌日」とすべきところ、法令及び総務省通知の解釈を誤り、正しく加算期間が算定されていなかったことが原因です。

市では今後、地方税法の規定に基づき、過去5年間分について調査を行うとともに、未払いが判明した方には、お詫びと還付のご案内を発送し、速やかに還付いたします。

還付加算金が未払いとなっている対象の皆様には、ご迷惑をお掛けしましたことを深くお詫び申し上げますとともに、今後、このような誤りのないよう、関係法令の確認を徹底し、適正な事務処理に努めてまいります。

問合せ　徴収課

催し物

見えない・見えづらい方のための茶話会

視覚障害者の生活に役立つ情報交換をしています。第4木曜（4月24日・5月22日・6月26日）10時～12時、消費生活センター、1回100円（茶菓代）、清瀬視覚障害者グループあかり・長嶋☎080・1145・8619

うたごえ

アコーディオンの伴奏で楽しく歌いませんか。歌詞は見やすい大スクリーン、曲目豊富。第1日曜（5月4日）13時30分～16時、野塩地域市民センター、参加費500円、野塩うたごえ・冨樫☎090・5519・4285

大丈夫！　心開いて語り合えば

子どもたちを取り巻く問題が山積しています。先生を囲んで解決の糸口を見つけませんか。4月26日13時30分～15時30分、市民活動センター、100円（通信費など）、にんじんの会・塩澤☎494・0443

バザー

掘り出し物がきっとあります。買い物に来てください。新品、中古衣料・日用雑貨品・こどもコーナーなど。4月29日10時～14時、救世軍清瀬小隊（竹丘一丁目）、救世軍清瀬小隊・かつの☎491・7600

硬式テニス

①男子シングルスA・B＝5月11日（予備日25日）、下宿第三運動公園テニスコート②女子シングルス＝6月15日（予備日22日）、中央公園テニスコート、いずれも市内在住・在勤・在学・協会登録団体会員（高校生以上）の方、9時～17時、参加費1人千500円（非会員2千円）、申込みは①5月3日②6月7日までに清瀬市テニス協会ホームページURL http://homepage3.nifty.com/kiyosetennis/にある用紙に記入し、ファクス・メールで同協会事務局・今野☎・FAX493・7791Mail kiyoteni_1980@ac.auone-net.jpへ

ステキなどろぼう

お宝をさがしてお城にもぐりこんだ2人のドロボウ。女の子に見つかって大変なことに。4月27日15時30分～（開場は15時15分）、日本社会事業大学（竹丘三丁目）、無料、学生児童劇団ピッポMail pippo_playforchildren@yahoo.co.jp

■市民伝言板利用案内

6月1日号掲載希望の原稿は、4月15日から5月1日までの間に受け付け。先着20枠。

問合せ　秘書広報課

ミュージアムコンサート

先着各回30人。

日時　4月29日㈫午前11時～・午後2時～

場所　郷土博物館

出演　武蔵野音楽大学　山形隼氏（曲目＝バッハ作曲「シャコンヌ」、パガニーニ作曲「24のキャプリスより」他）

※直接会場へ。

問合せ　郷土博物館☎493・8585

看護の日公開講座

―①「病院で活躍する看護師」②「自宅で療養する人と家族を支援する看護師」

対象　看護職を目指す方（特に中学・高校生の方）

日時　5月17日㈯午後1時30分～3時30分

場所　国立看護大学校（梅園一丁目）

講師　①同校教授　川西千恵美氏②同校講師　佐川美枝子氏

※申込みは、同校ホームページURL http://www.ncn.ac.jp/の専用フォームへ。

問合せ　同校☎495・2211

信濃探訪・善光寺と松代大本営跡見学

1日目は善光寺参拝と宿坊にて精進料理をいただき、松代大本営跡を、2日目は鬼押し出しなどを見学。定員40人。（最小催行人数15人）

日時　5月10日㈯午前7時～11日㈰午後4時30分ごろ。集合・解散＝西友駐輪場前

宿泊場所　清瀬市立立科山荘（長野県北佐久郡立科町）

費用　おとな2万5千円・小学生以下1万9千円（1泊4食付き・バス代・保険料・各施設入場料込み）

申込み　電話で清瀬市立科山荘☎0267・51・2300（市内固定電話のみ00120・54・8977）へ

第13回市民公開講座

―①「大腸がんについて」②「がん相談について」

日時　4月27日㈰午後2時～3時30分

場所　公立昭和病院（小平市花小金井八丁目）

講師　①同院消化器外科医長兼子晋氏②同院がん相談担当看護師　及川良子氏

※直接会場へ。

問合せ　公立昭和病院医事課医事係☎042・461・0052