

子ども自然ボランティア体験

草を刈ったり、木を切ったり、畑の野菜の収穫をしたり、清瀬の自然を守るお手伝いをしよう。小学生(小学3年生以下は保護者同伴)、先着15人 10月31日(土)・11月7日(土)午前9時30分～11時30分(いずれも内容は同じ) 場 御殿山(八小けやき通り沿い) 申 電話できよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027へ

健康・福祉

オンライン型「運動セミナー」機能改善ストレッチ

自宅で行える運動セミナーを実施します。インストラクターの動画を受講者が見るだけでなく、受講者の動きを見て、インストラクターが動作の修正をする双方向のレッスンです。市内在住で医師による運動制限のない方。先着50人 10月29日(土)午後2時～2時45分 【参加者が準備するもの】閲覧するためのデバイス(パソコン、タブレット、スマートフォン等)と通信回線環境、安全に運動できる場所(2㎡四方程度)、動きやすい服装、飲み物 申 直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ ※希望者には、オンラインにて接続ができるかどうか確認するための事前オリエンテーションを10月22日(木)午後2時～2時45分に実施します。

禁煙相談

禁煙の必要性や効果を確認し、禁煙への取り組みをしましょう。市内在住の方 11月5日(木)午後1時30分～3時30分(1人30分間) 場 健康センター 申 直接窓口または

今月開催の会議・委員会

会議・委員会名	日時	場所	申込み・問い合わせ	備考
清瀬市地域福祉推進協議会	10月6日(火)午後6時～	市役所本庁舎	地域包括ケア推進課福祉総務係 ☎042-497-2056	傍聴希望者は前日までに左記へ要予約
第2回清瀬市高齢者保健福祉計画(介護保険事業計画)評価策定委員会	10月21日(水)午後3時～	市役所本庁舎	高齢支援課管理係 ☎042-497-2079	傍聴希望者は直接会場へ

※新型コロナウイルス感染症の状況により、公開を中止する場合があります。

は電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

子育て

育児講座

◆新しい生活様式のもとで子どもの健やかな心と体を育むために のびのびと子どもが育っていけるよう、子どもの体の特徴や、病気・ケガの予防と対策について学びましょう。市内在住の乳幼児とその保護者。先着20組 10月29日(土)午後1時30分～3時 場 健康センター 講 国立看護大学校教授 来生奈巳子氏 持 母子健康手帳、子どもと一緒にの方は子どものお出かけグッズ 申 健康推進課母子保健係 ☎042-497-2077へ ※保育あり(生後10か月～4歳未満の子ども。先着8人)

募集

令和3年度納税通知書用封筒に有料広告を掲載する団体

個人住民税(普通徴収)、固定資産税・都市計画税、国民健康保険税、軽自動車税【印刷予定枚数】76,000枚【発送時期】令和3年5月から(税の種類により発送時期が異なります)【広告の規格】縦50mm×横80mm 掲 掲載料82,000円以上(最低募集価格) 期 11月2日(月)まで 課 課税課市民税係 ☎042-497-2040 ※申込み方法・掲載基準など詳しくは市ホームページをご覧ください。

シルバー人材センター会員

入会には説明会への出席と研修会の受講が必須です。市内在住で

原則として60歳以上の健康で働く意欲がある方(就業先多数あり) 日 説明会=10月5日(月)午後1時30分～、研修会=10月12日(月)午後1時30分～ 場 シルバー人材センター(松山三丁目) 問 シルバー人材センター ☎042-494-0903

リハビリテーション(機能訓練事業)利用者

主体的な地域生活・社会参加・復職のためにリハビリが必要な方へ理学療法士が個別にプログラムを作成し、機能訓練(リハビリ)を行います。主に身体障害者の方、申請により自治体から発行される受給者証をお持ちの方(定員に空きがあれば、市外在住の方も利用可) 申 障害者福祉センター・赤池 ☎042-495-5511へ

「子ども時代の体の動かし方の講習会」参加者

運動は脳を育てる! アスレチックトレーナーから学ぶ子どもの体と運動についての実践と講話です。子どもの体の持つ可能性を学びませんか? 第1部は親子体験型で、子どもと一緒に体の感覚をさまざまな方法で刺激しながら親子遊びを中心に行います。第2部は指導者向け講座で、子どもの運動能力開発の理論と実践についてです。講師の山本邦子氏は元プロゴルファーの宮里藍さんの専属トレーナーを10年近く務め、現在は動作教育をとおした人間形成についての講習やセミナーを数多く

開催しています。市内在住・在勤・在学の方。第1部先着30組、第2部先着30人 11月8日(日)第1部午前11時～正午、第2部午後1時30分～3時 場 竹丘地域市民センター 申 問 10月1日～16日の平日午前9時～午後5時に直接窓口または電話で生涯学習スポーツ課生涯スポーツ係 ☎042-495-7001へ

その他

公的年金からの個人住民税(市・都民税)の特別徴収

「年金特別徴収」とは、公的年金等に係る個人住民税が年金から特別徴収(引き落とし)される制度です。令和2年4月1日現在65歳以上で前年中に公的年金が支払われ、次の①・②の両方を満たす方。①平成31年(令和元年)中の老齢基礎年金が年間18万円以上であり、かつ特別徴収税額を上回る②介護保険料が公的年金から特別徴収されている ◆10月は徴収税額の切り替え月 上半期(4月・6月・8月)と下半期(10月・12月・2月)の徴収税額(月額)が変更となる場合があります。月額は変更しますが、年間の税額は変わりません。詳しくは令和2年度市民税・都民税納税通知書、通知書に同封しているチラシ、市のホームページをご覧ください。 課 課税課市民税係 ☎042-497-2040

多摩六都科学館の催し物

大人のためのハーブ講座(秋のハーブと調味料編)

朝採れのフレッシュハーブの香りに包まれながらハーブの解説を楽しんだ後、ハーブ調味料の作り方と調理に役立つ情報を紹介します。六都なおきちオリジナルハーブランチボックス付きです。18歳以上の方(参加者以外の入室不可)。定員12人(応募者多数の場合は抽選し、当選者のみに参加券を送付) 10月21日(水)午前11時～午後0時30分 費 入館券おとな520円+1,600円(持ち帰り用ハ

ーブ代、持ち帰りランチボックス代) 有 限 会 社 ニ イ ク ラ フ ァ ー ム 新 倉 大 次 郎 氏、六 都 な お き ち 佐 藤 う ら ら 氏 申 問 10月8日(必着)までに多摩六都科学館ホームページの専用フォームまたははがきにイベント名、開催日、氏名(フリガナ)、年齢、郵便番号、住所、電話番号を記載のうえ、多摩六都科学館 ☎042-469-6100へ ※10月の休館日は、5日(月)～8日(木)、12日(月)、19日(月)、26日(月)。



多摩六都科学館ホームページ

清瀬けやきホール

の催し物

①清瀬リコーダーフェスティバル Vol.5

リコーダーと歌、チェンバロとのアンサンブルをお楽しみいただけます。10月25日(日)午後2時30分～(開場は午後2時) 費 一般2,500円・友の会2,000円・ペア4,000円・シルバー(65歳以上、要証明)1,500円・高校生500円・障害者割引1,500円・中学生以下無料(全席自由、予約制) 【出演】松浦孝成(リコーダー)、脇田美佳(チェンバロ)、小林木綿(ソプラノ)

②そうだじゅげむきこう

今月のじゅげむきはホールで開催です。10月17日(土)午後2時～(開場は午後1時30分) 費 一般1,000円・小学生500円(全席自由) 【出演】雷門音助 独演会 ゲスト・三遊亭花金

③Let'sリトミック

季節にそった月替わりのテーマで音楽をまじえながら楽しく遊びます。各クラス先着8組。10月27日(火)ひよこクラス(1人でお座りできることから2歳ごろまで) = 午前10時～10時40分、うさぎクラス(2歳ごろから5歳まで) = 午前11時～11時40分 費 1,500円(清瀬市子育て・キラリ・クーポン券利用可) 持 子どもの飲み物 講 小宮しのぶ氏

④講座「写経教室10月～12月」

各曜日先着18人。月曜教室=10月5日・11月2日・12月14日、木曜教室=10月8日・11月5日・12月17日いずれも午前10時～正午 費 全3回3,000円(用紙代別) 持 大筆、小筆、すずり、墨汁、下敷き、文鎮、半紙 講 横田游心氏

⑤講座おけいこアロマ「リラックスパームをつくろう」 心や体を潤すリラックスパームを作

ります。先着8人。10月14日(水)午後2時～3時30分 費 1,500円 講 西脇直子氏

⑥講座「健康タオル体操」

タオルを使ってできる簡単なストレッチです。先着10人。10月23日(金)・30日(金)午後2時～3時 費 1回500円 持 飲み物、細長いタオル(75～90cm程度)、ヨガマット(バスタオルでも可) 講 岡崎彩音氏 申 問 いずれも直接窓口または電話で清瀬けやきホール ☎042-493-4011へ



清瀬けやきホールホームページ

コミュニティプラザひまわり

11月4日(水)から無料教室、倶楽部活動を再開します。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策のため、完全予約制です。 ◆倶楽部の無料体験

ビリヤード(月曜日)、ヨガ(火曜日)、ピンポン(水・金・土曜日)、新はつらつ体操(木曜日)、健康麻雀・パソコン(月～金曜日)、タブレット・スマホ(第2木曜日)。1人1回。いずれも午前10時～、午後1時～ ◆無料パソコン教室(Windows10) パソコンが初めてまたは初級のシニアの方。毎月先着8人 11月7日・14日・21日・28日、12月5日・12日・19日・26日いずれも土曜日午前10時～正午(全4回) Windows10基礎、インターネット、ワード・エクセル ◆無料タブレット・スマホ教室(iPad使用) タブレット・スマホが初めてまたは初級のシニアの方。毎月先着8人 11月19日、12月17日いずれも木曜日午前10時～正午 基礎、操作方法、アプリのダウンロード 申 問 一般社団法人きよせ100歳時代 ☎042-494-2800へ