

### よってこカフェ in ふわっとん

認知症に関心のある方ならどなたでも参加できます。予約は不要です。日10月12日(火)・26日(火)午後2時～4時(ラストオーダーは午後3時30分) 場Cafe ふわっとん(上清戸一丁目) 費お茶代300円(税込み、茶菓子付き) 問介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082

### おうち時間に運動を！ オンライン型運動セミナー

自宅で実施できるオンライン型運動セミナーです。対市内在住の18歳以上で運動制限のない方。先着50人 日①10月30日(土)②11月6日(土)いずれも午前10時～11時 講株式会社ルネサンス専属インストラクター 【必要なもの】閲覧するためのデバイス(パソコン・タブレット・スマートフォンなど)と通信環境、安定した椅子、動きやすい服装、飲み物 内①機能改善トレーニング②フレイル予防体操 問直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ ※お申込み後、オンラインで接続ができるかご心配な方は電話にて上記までご相談ください。

### 食生活相談

生活習慣病予防の食事や高齢期の食事について、面談または電話での相談を受け付けます。毎日の食事に不安がある方、お気軽にご相談ください。対市内在住で18歳以上の方とその家族 日10月20日(火)午前10時～正午、11月15日(月)午後1時30分～4時。1人30分 場面談の場合は健康センター 問直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

### ヨガ療法「のびのび健康教室」

癒しの音楽を聞きながら、心と体のバランスを整える「ヨガ療法」を

一緒に楽しみましょう!! 日10月15日(金)・22日(金)・29日(金)いずれも午前10時～11時30分 費月会費3,200円(税込み、月3回)。初回体験は無料 講国際ヨガ協会トレーナー・ヨガ療法士 松山伸子氏 持マスク、飲み物、タオル、運動しやすい服装、ヨガマット(ない場合はバスタオル) 問直接窓口または電話で中清戸地域市民センター ☎042-494-7211へ

### 健康づくり推進員運営 いきいきハイキング

清瀬駅から電車で移動し、西武国分寺線鷹の台駅から東京都薬用植物園まで歩きます(約5\*、平坦)。対運動制限のない方。先着30人 日10月26日(火)受付＝午前9時～9時20分、出発＝午前9時25分(雨天中止) 場集合＝清瀬駅北口連絡通路、解散＝東京都薬用植物園(小平市中島町) 費100円(保険料、運営費)。別途交通費 持参加申込書兼「レクリエーション傷害保険」加入申込書、体調チェック票、マスク、携帯用消毒液、筆記用具、飲み物、雨具、歩きやすい服装と靴、健康保険証 問10月1日～18日に直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

### 令和3年度高齢者肺炎球菌感染症の定期予防接種

令和3年度高齢者の肺炎球菌感染症の定期予防接種について、対象年齢(令和3年度中に65、70、75、80、85、90、95、または100歳)となる方へ予診票を9月末に発送しました。また、60歳から65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能や、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方も定期予防接種の対象となります。接種を希望する場合はお問い合わせください。 問健康推進課健康推進係 ☎042-497-2075 ※10月1日以降に転入された方は上記までお問い合わせください。

※過去に接種したことがある方は対象外となり、全額自己負担です。かかりつけ医に直接ご相談ください。 ※市に接種記録がある方には、予診票は送付いたしません。

## 募集

### 第234回 東京都都市計画審議会傍聴者

付議予定案件は東京都都市整備局ホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。定員15人。日10月26日(火)午後1時30分～場東京都庁(新宿区西新宿二丁目) 問10月7日(当日消印有効)までに往復はがきに住所、氏名、電話番号、傍聴希望の旨を記入し、〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1 東京都都市整備局都市計画課計画監理担当 ☎03-5388-3225まで ※定員を超えた場合は抽選し、決定した方には通知をお送りします。 ※申込みは1人につき1通のみ有効。

### 納税通知書用封筒 有料広告

令和4年度に使用する納税通知書用封筒に、有料広告の掲載を希望する事業主を募集します。 【募集期間】11月1日(月)まで

費82,000円以上(最低募集価格) 【通知する内容】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 【印刷予定数】74,000枚 【発送時期】令和4年5月から(税の種類により発送時期が異なります) 【規格】縦50\*×横80\* 問課税課市民税係 ☎042-497-2040

### シルバー人材センター会員

入会には説明会への出席・研修会の受講が必須です。対市内在住で原則60歳以上の健康で働く意欲のある方 日説明会＝10月4日(月)午後1時30分～、研修会＝10月11日(月)午後1時30分～ 問シルバー人材センター(松山三丁目) ☎042-494-0903

## その他

### 油・断・快適！ 下水道～下水道に油を流さないで！～

キッチンから流れた油は、下水管のつまりや悪臭の原因となります。鍋や食器に付いた油汚れは、洗う前にふき取りましょう。この行動が川や海の良好な水環境につながります。 【キャンペーン期間】10月1日(金)～31日(日) 問東京都下水道局 ☎03-5320-6515

## 多摩六都科学館の催し物



### 秋の企画展 「小さなもだち～だんごむしの世界～」

家の周りや公園など、私たちの身近にいるダンゴムシ。つつくと体が丸まる愛らしい姿をしていますが、食べているものや産まれるときの様子など、一歩踏み込んでみると意外と基本的なことを知りません。巨大ダンゴムシ模型やだんごむしの足音を聞いて小さなもだち「だんごむし」の世界をのぞ

いてみましょう。日10月9日(土)から11月3日(木)までの午前9時30分～午後5時 場多摩六都科学館 費入館券おとな＝520円、4歳～高校生＝210円 問多摩六都科学館 ☎042-469-6100へ ※10月の休館日…4日(月)～7日(木)・11日(月)・18日(月)・25日(月)

## 清瀬けやきホールの催し物

- ①横山幸雄 ピアノ・リサイタル  
デビュー30周年、横山幸雄ピアノコンサートです。  
日10月23日(土)午後2時～(開場は1時30分) 費一般4,000円、友の会3,500円、ペア7,500円、シルバー3,700円(65歳以上)、学生2,000円、障がい者手帳をお持ちの方・付き添い各2,000円。全席指定、未就学児入場不可  
【出演】横山幸雄
- ②サキソフォックスファミリーコンサート  
サクソ四重奏団による演奏をお送りします。  
日11月13日(土)午後2時～(開場1時30分) 費一般2,000円、友の会1,500円、3歳～中学生1,000円(2歳以下はひざ上での鑑賞は無料、席が必要な場合は有料) 【出演】サキソフォックス
- ③赤ちゃんとしんきゅ遊び  
赤ちゃんへのマッサージ、読み聞かせ、遊びなど。  
対2か月～1歳前後の赤ちゃん。先着8組 日11月5日(金)午前10時30分～正午 費1,000円(清瀬市子育て・キラリ・クーポン券が使えます)  
講小宮しのぶ氏 持大きめのバスタオル、ハンドタオル、子どもの飲み物

- ④Let's リトミック  
月替わりのテーマで音楽を交えて楽しく遊びます。各クラス先着12組。  
日10月19日(火)ひよこクラス(ひとりでお座りできるころから1歳半ごろまで)＝午前10時～10時40分、うさぎクラス(1歳半から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・クーポン券が使えます)  
講小宮しのぶ氏 持子どもの飲み物、お持ちであれば名札
- ⑤講座「写経教室 10月～12月」  
般若心経を通して「写経体」という字体を学びます。各曜日先着18人。  
日月曜教室＝10月4日、11月8日、12月6日。木曜教室＝10月7日、11月4日、12月2日。いずれも午前10時～正午 費全3回3,000円(別途半紙代)  
講横田游心氏 持大筆、小筆、すずり、墨汁、下敷き、文鎮、半紙
- ⑥おけいこアロマ「星のお守りアロマ」  
12星座とアロマの繋がりを知り、自分に合った香りのアロマプレーをつくります。先着8人。  
日11月17日(水)午後2時～3時30分 費1,500円 講西脇直子氏  
問①②はチケット発売中。それ以外は直接窓口または電話で清瀬けやきホール ☎042-493-4011へ



## コミュニティプラザひまわりの催し物

- ①ダルマ健康体操教室  
スポーツの秋！新しいスポーツにチャレンジしてみよう！ ツボやリンパ、マッサージを学びながら、ダルマ拳も取り入れた運動教室です。対50歳以上の方。先着8人 日10月9日(土)・16日(土)いずれも午前10時～11時30分 費3,000円(10回分) 講達磨拳法会長・達磨健康体操会長・リンパマッサージ師 寒河江康悦氏
- ②ヨガ療法 ひまわり教室  
癒しの音楽を聞きながら、心と体のバランスを整える「ヨガ療法」を一緒に楽しみましょう!! 日10月5日・19日・26日いずれも火曜日午前10時～11時30分 費月会費3,200円(月3回)。初回体験は無料 講国際ヨガ協会トレーナー・ヨガ療法士 松山伸子氏 持マスク、ヨガマット(無ければバスタオル)、運動しやすい服装、飲み物、タオル
- ③発酵パワー学ぶ＆造る「貝沢山！食べるラー油」  
先着21人。日10月23日(土)午前10時～午後0時30分 費2,500円(材料費) 講発酵ライフ協会アドバイザープロフェッショナル 高田妃出美氏 持エプロン、三角巾、ふきん3枚

- ④多肉植物寄せ植え講座  
先着10人。日10月16日(土)午前10時～正午 費2,500円(材料費込み) 持持ち帰り用の袋(A4幅広)  
問直接窓口または電話でコミュニティプラザひまわりホール ☎042-495-5100へ



### ～きよせ100歳時代の催し物～

- ①無料パソコン教室 (Windows10)  
対パソコンが初めてまたは初級で、4回とも参加できる方。先着10人 日10月2日・9日・16日・23日いずれも土曜日午前10時～正午 講Windows10基礎、お花見ご案内、会計報告、インターネット
- ②無料スマホ教室  
対スマホ・タブレットが初めてまたは初級の方。先着10人 日11月18日(木)、12月16日(木)午前10時～正午 講基礎知識、操作方法、Wi-Fi、アプリ、インターネットなど
- ③倶楽部の無料体験  
ひとりにつき1回のみです。  
対65歳以上の方 日月曜日から土曜日の午前10時～、午後1時～ 内ピリヤード、ヨガ、ピンポン、はつらつ体操、健康麻雀、パソコン  
問一般社団法人きよせ100歳時代 ☎042-494-2800へ