



TAMA★ろくと巡礼物語！ 北多摩TOKYOアニメスタンプラリー2023 実施期間 10月1日(日)～11月30日(木)

東京都商工会連合会・多摩観光推進協議会は多摩北部都市広域行政圏協議会(清瀬市・小平市・東村山市・東久留米市・西東京市)の協力のもと、市内経済の活性化を目的にスタンプラリーを実施します。北多摩エリアにある28施設のオリジナルキャラクターのスタンプを集めると、素敵な景品がもらえます。スタンプを5種類以上集めると、

オリジナル防災グッズや、レアキャラクターカードなどをプレゼント。スタンプを28種類全部集めると、人気中国料理店のペア食事券が抽選で当たります。ぜひご参加ください。④ホームページ内の問合せフォームより(電話でのお問い合わせは承っていません)



詳しくはこちら

- ・北多摩エリアを舞台にしたキャラクターのスタンプラリー第四弾！
- ・今年はモバイルアプリと紙台紙の2種類の冒険の旅をご用意！
- ・全28種類のオリジナルキャラクターがスタンプになって登場。
- ・街の魅力や施設の特徴を生かした、キャラクタースタンプを集めて我が街の魅力を再発見。
- ・イベントオリジナル御朱印巡りも開催。北多摩地域の神社、仏閣でオリジナル御朱印紙の御朱印を集めよう。
- ・10か所のスタンプ設置スポットでは、等身大サイズのキャラクターがお出迎え。人気声優によるボイスも聞けます！

■周遊スポット(スタンプ設置スポット)一覧

清瀬市	児童センター、コミュニティプラザひまわり、しあわせ未来センター、清瀬けやきホール、野塩地域市民センター
小平市	ルネこだいら、小平ふるさと村、小平熊野宮、小平市ふれあい下水道館、こもれびの足湯
東村山市	東村山市民スポーツセンター、T-Garden、シャモア洋菓子店久米川店、徳蔵寺、久米川パウール
東久留米市	南沢氷川神社、野崎書林、スパジウムジャパン、イオン東久留米、東久留米ショッピングセンターウルネ
西東京市	多摩六都科学館、西東京市郷土資料室、田無神社、東伏見稲荷神社、まちテナ西東京
西武鉄道	西武新宿線・田無駅、西武池袋線・東久留米駅、西武多摩湖線・八坂駅



©TAMA★ろくと巡礼物語2023

市民の皆さんの健康づくりをお手伝い 健康づくり推進員の活動を紹介します！

◆健康づくり推進員になりませんか？

市民の皆さんの健康づくりを推進するために、「健康づくり推進員制度」を設けて活動を開始し、今年で21年目を迎えます。健康づくり推進員は、市と協働しながら市民の健康づくりを支援・推進するさまざまな活動を担っており、写真のとおり部会に所属し、企画や運営を行います。健康づくり推進員は養成研修に参加し、修了した方の中から選出されます。詳しくは健康推進課成人保健係までお問い合わせください。

◆どんな活動をしているの？

健康づくりを目的としたハイキングや体操、閉じこもり予防を目的とした地域でのサロン運営など、5つの部会で主に活動しています。部会にはどなたでも参加できます。関心のある活動について、内容や開催日など詳しくは健康推進課成人保健係までお問い合わせください。皆さんのご参加をお待ちしています。

☎事務局＝健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

サロンの活動

◆中里健やかクラブ

ツボを刺激する中国式体操で体をほぐし、楽器の演奏に合わせて童謡や唱歌、懐メロなどを歌って楽しめます。

☎健康づくり推進員・田島 ☎042-492-5779



◆花みずぎの会

折り紙やぬり絵、手先を動かす作品づくり、体操、おしゃべりなどを行っています。保健師による健康ミニ講座もあります。

☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076



歩く会の活動

◆さわやか健康クラブ

健康づくり推進員の案内により、近郊の名所や庭園、工場、文化施設を巡り、主に街歩きを楽しむ活動をしています。

☎健康づくり推進員・平井 ☎090-4121-6250



◆いきいきハイキング

健康づくり推進員の案内により、四季折々の景色を楽しみながら5～10kmの道のりを歩きます。※運動制限がないこと及び団体での歩行に支障がない方が対象。

☎健康づくり推進員・水野 ☎090-2647-6297



体操の会の活動

◆のびやか体操グループ

健康づくり推進員が体操の先生となって、参加者個々のレベルや体力に合わせて、体操を行っています。

☎健康づくり推進員・大西 ☎042-494-2141



社会福祉法人 上宮会グループ
清瀬リハビリテーション病院

診療科目 内科、呼吸器科、消化器科、小児科、リハビリテーション科、歯科(総合リハビリテーション施設)

病床数 168床(回復期98床、一般27床、呼吸器48床)

診療受付時間 日～金 9:00～11:30 火～木 13:00～16:30 土(第2のみ)

☎042-493-6111 〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-33 http://www.kiyose-reha.jp

社会福祉法人 上宮会グループ
特別養護老人ホーム(指定介護老人福祉施設) 上宮園

特養 定員 100床
ショートステイ 定員 8床(他空床利用10床)
デイサービス 1日 25名
居宅介護支援事業所

特養・ショートステイ ☎042-493-6118 ☎042-494-1990 ☎042-491-3200
デイサービス 居宅介護支援事業所 ☎042-491-3200

〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-31 http://www.jyoguen/jyoguen/

広告欄

お庭の事なら個人邸専門の
～(株)庭屋中村へ～

※見積無料 ☎0120-194-284 (株)庭屋中村 03-552-0017 新南町2-11-11

植木剪定1本の高さと値段
(1～3m未満) 3,000円
(3～4m未満) 6,000円
(4～5m未満) 8,000円

造園・土木作業の価格の目安
(コンクリート打ち) 1m²/8,000円
(ブロック3段積) 1m²/11,300円
(白砂利敷き) 1m²/3,000円

・親切、丁寧な対応をお約束いたします
・植木1本でもお問い合わせして頂きます
・小さなお庭づくりもお任せ下さい

詳しくは！ **(株)庭屋中村** 検索

信愛報恩会 高齢者の食に関するセミナー&3施設見学会

日時：2023年10月14日(土) 11時～15時

高齢者施設の管理栄養士によるセミナー&3施設見学会
第1部「高齢者の食の気付きポイント」(昼食付き)
第2部「高齢者の住まい見学」

お問い合わせ：電話 ☎042-433-4300

集合場所：信愛の園 掃りは清瀬駅へお送りします。

マイナポイントの申請期限は9月末です！

マイナポイントの申請期限は、9月末です。令和5年2月末までにマイナバーカードを申請し、交付通知書(はがき)がお手元にある方で、ポイントの受け取りを希望する方はお早めにカードを受け取ってください。また、すでにお手元にカードがある方で、まだポイントの申請をしておらずポイントの受け取りを希望する方も、9月末までに申請をしてください。

④マイナバーカードについて＝市民課住民係 ☎042-497-2037
マイナポイントについて＝マイナポイント支援室 ☎042-497-2556

◆マイナバーカードの受け取り
【受け取りに必要なもの】①交付通知書(はがき)②通知カード(市に返納していただきます)③住基カード(お持ちの方のみ)④本人確認書類
※本人確認書類についてご不明な場合は必ず事前に、市民課住民係 ☎042-497-2037にお問い合わせください。

【受け取り日時・場所】☎平日＝午前8時30分～午後4時30分・土曜日(10月7日・11月4日除く)＝午前8時30分～11時30分、午後1時～4時 ☎市役所本庁舎1階マイナバーカード交付室

◆マイナポイントの受け取り
マイナポイントの申込みは、ご自身のスマートフォンやパソコンから手続きできます。市では、手続きが不安な方を対象に「マイナポイント支援室」を市役所1階ロビーに設置していますので、ご利用ください。マイナポイントの申込み期限が近づきますと、窓口が大変混雑することが予想されますので、早めに手続きをお願いします。また、マイナポイントの申込みについて、お選びいただく決済サービスによっては、9月末よりも早く受付を終了する場合がありますのでご注意ください。

▶マイナポイント第2弾の内容
①9月末までに選択した決済サービスで20,000円までのチャージまたはお買い物をする事で、最大5,000円相当のポイントが付与されます。第1弾で5,000円相当分のポイントを付与されている方は対象外です。
②マイナバーカードの健康保険証としての利用申込みをすることで、7,500円相当のポイントが付与されます。
③現金受取口座の登録をすることで、7,500円相当のポイントが付与されます。

※いずれも9月末までにマイナポイントの申込みをすることが条件。すでに健康保険証の利用登録・公金受取口座の登録が済んでいる方も、マイナポイントの申込みによりポイントが付与されます。

市民伝言板 サークル仲間募集

(入会金なし) ④keiヨガサークル・金子 ☎080-3490-7960
太極拳・体操など
ラジオ体操 ▶ラジオ体操第1・第2・第3、みんなの体操、練功、ストレッチ。
☎毎日、4月～10月＝6時5分～6時40分、11月～3月＝6時30分～7時(雨天中止)、清瀬金山緑地公園＝午前8時40分～9時10分 ④竹丘公園・中里山戸公園・芝山小・神山公園・清瀬金山緑地公園・下宿地域市民センター前・野塩団地内(ゲートボール場跡地)
☎年会費1,600円 ④清瀬市ラジオ体操連盟・渡辺 ☎090-9645-6616
健康体操会 ▶この地区に初の健康づくりの会が始まります。楽しい会ですよ！
☎9月15日から令和6年3月31日までの毎週月曜日～金曜日(雨天中止)9時～9時30分 ④梅園くぬぎ児童遊園 ④入会金1,000円、年会費2,000円(維持管理費) ④中国健康法普及協会・佐藤 ☎042-493-7134
自強体操 ▶正しい動作で整体し、介護いらずの体を作りましょう。無料体験可。
☎月4回木曜日14時～15時30分 ④野塩地域市民センター ④月会費3,000円(入会金なし) ④自強体操・斉藤 ☎080-1348-0028

武道
清瀬市剣道連盟 ▶詳しくは清瀬市剣道連盟ホームページをご覧ください。居合道は初心者限定。☎剣道＝火・金曜日18時～、水・土曜日17時～、居合道＝水曜日19時～ ④剣道＝芝小(火・土曜日)、八小(水・土曜日)、十小(火・金曜日)他、居合道＝七小(水曜日) ④入会金3,000円、小・中学生月会費2,000円、学生年会費3,000円、一般年会費5,000円 ④清瀬市剣道連盟・佐藤 ☎090-8454-0236

ヨガ
健康ヨーガ ▶ヨーガの体操法と呼吸法で健康増進と親睦を。初心者・経験者歓迎。
☎月4回土曜日10時～11時15分 ④竹丘地域市民センター ④月会費2,500円(入会金なし) ④健康ヨーガ・keiヨガサークル ▶しなやかに健康的な体をつくるベーシックヨーガ60分レッスン。
☎毎週火・金曜日10時～11時(参加日は任意で選択) ④清瀬市地域市民センター ④1レッスン1,000円

で人物デッサンをする同好会。入会時必ずお電話を。☎原則第3日曜日13時～17時 ④竹丘地域市民センター ④1回2,000円(入会金なし) ④きよせ人物デッサン会・村井 ☎042-492-1320
清瀬絵手紙サークル ▶絵心なくても気軽に楽しめる絵手紙。初心者歓迎。随時体験可能。☎第2水曜日9時30分～11時30分 ④生涯学習センター ④年会費10,000円(途中入会は月割り、一部材料費含む) ④清瀬絵手紙サークル・福島 ☎042-492-7775

語学
フランス人によるフランス語会話 ▶フランス人によるフランス語教室。日常会話などを学びます。☎毎月第2・4金曜日10時～11時30分 ④野塩地域市民センター ④月2回会費3,000円(初回無料体験あり) ④フランス人によるフランス語会話・安積 ☎080-5411-8767
FUTURE STAR 中国語 ▶中国語を始めませんか。初級～中級(初心者大歓迎)。
☎月3回金曜日13時～15時 ④生涯学習センター ④入会金500円、月会費3,000円 ④FUTURE STAR 中国語・于洪(うほん) ☎090-9378-6486

音楽関係
楽器演奏
アコーディオン ▶好きな曲からはじめられます。貸しアコーディオンもあります。
☎第2・4木曜日18時～21時 ④松山地域市民センター ④月会費3,000円(入会金なし) ④清瀬アコーディオンサークル・森田 ☎080-1256-7404

絵画・語学など
絵画など
きよせ人物デッサン ▶プロのモデル

【市民伝言板利用案内】「利用案内」を、市ホームページまたはシティプロモーション課で配布しています。必ずご確認ください。掲載内容は、市報3月15日号が発行されるまで市ホームページでも確認できます。
☎シティプロモーション課プロモーション係 ☎042-497-1808 詳しくはこちら