



市報 きよせ

手をつなぎ 心をつむぐ みどりの清瀬

No.1400 毎月1日・15日発行

令和6年 (2024年) **1月15日**

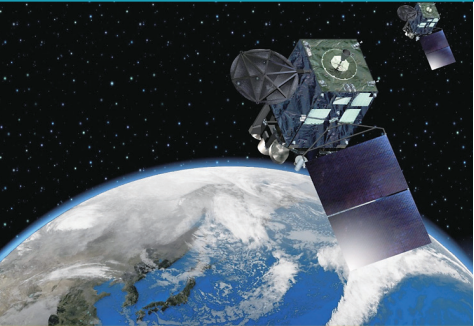
市ホームページはこちら↓



主な内容

- ②「物価高騰対応重点支援給付金」(7万円給付金)
- ③清瀬市役所おしごと★図鑑(DX推進課・課税課)
- ④フレイル予防～オールフレイル～
- ⑤「令和6年能登半島地震災害義援金」にご協力ください

発行：清瀬市 編集：経営政策部シティプロモーション課 〒204-8511 清瀬市中里五丁目842 ☎ 042-492-5111 (代表) FAX 042-492-2415 メール：kouhou@city.kiyose.lg.jp



郷土博物館【企画展】 日本の天気は清瀬から！ 気象衛星 センターの 活躍

共催：気象庁気象衛星センター



期間：2月1日(木)～29日(木)
(5日(月)・13日(火)・19日(月)・26日(月)は休館)

時間：午前9時～午後5時
(最終入場は午後4時30分)



サッカーボールのような球体が乗った塔が目印の気象衛星センターは、日本で唯一気象衛星ひまわりを運用する施設です。気象衛星センターでは、気象衛星からのデータの受信・処理を行い、さまざまな利用者に提供しています。全国の天気予報や気象観測のもとになるデータは、清瀬の気象衛星センターを介して発信されています。本展では、清瀬と共に歩んだ気象衛星センターの沿革や、気象衛星ひまわりの活動などを写真や模型などと共にご紹介します。気象衛星センターの活躍をぜひご覧ください。入場無料です。

場直問郷土博物館☎042-493-8585

関連イベント

◆文化財散歩×気象衛星センターコラボ

清瀬駅→気象衛星センター→郷土博物館を歩きます。
対中学生以上。先着15人 **日**2月8日(木)午前9時30分～正午(雨天時は翌日同時刻に順延) **【集合】**午前9時30分に清瀬駅北口交番前 **【解散】**正午に郷土博物館
申問1月16日午前9時から電話または申込みフォームで郷土博物館☎042-493-8585へ



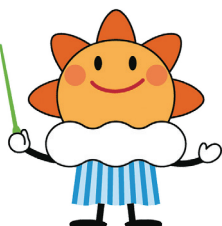
応募フォームはこちら

◆記念講演会「ひまわりによる宇宙からの気象観測」

気象衛星「ひまわり」などについてお話しを伺います。先着40人。
日2月17日(土)午後1時30分～3時
場郷土博物館講義気象衛星センター所長 長谷川昌樹氏 **申問**1月16日午前9時から電話または申込みフォームで郷土博物館☎042-493-8585へ



応募フォームはこちら



気象庁マスコットキャラクター「はるるん」

受付ボランティア募集中！

企画展「日本の天気は清瀬から！ 気象衛星センターの活躍」の会期中に、ギャラリー入口にて受け付けや、会場内の見回りをしていただける方を募集します。

対18歳以上の方で会期中に1回以上活動できる方
【活動時間】午前の部＝午前9時～午後1時、午後の部＝午後1時～5時(いずれも途中休憩1回あり)

【特典】1月31日(火)午前10時からの内覧会にご招待(気象衛星センターの方にお越しいただき、展示の解説や説明などがあります)

申問直接窓口または電話で郷土博物館☎042-493-8585へ



郷土博物館マスコットキャラクター「ひいらぎちゃん」

皆さんからのご応募
お待ちしております！



最大2,600円お得！ アプリを入れて2,000ポイント貰おう！

「ニンニンポイントモニターキャンペーン」



詳しくはこちら

市と清瀬商工会では持続的な地域内消費の促進と、地域の情報基盤整備を目的に「きよせニンニンポイントアプリ」の活用を順次進めています。ポイント機能の開始にあたり、申込みいただいた方は2,000円分のポイントを貰え、さらに、ポイントでお支払いをすると使用したポイントの一部を還元するキャンペーンを実施します。問清瀬商工会☎042-491-6648

◆ポイントの配布

【申込期間】1月15日(月)午前8時～1月30日(火)午後11時59分
【申込方法】きよせニンニンポイントアプリをダウンロードし、アプリ内のアンケートに回答
【受領ポイント】1人2,000円相当(定額、先着3,000人)
【ポイント受領時期】2月1日(木)午前10時(予定)

◆ポイントの利用・還元

【利用期間】2月1日(木)午前10時～2月28日(火)午後11時59分
【還元額】使用したポイント数の30%(上限600円相当)
【還元時期・有効期限】3月中旬、最後にニンニンポイントを使用(受領・利用)してから半年間
【利用上の注意】

ポイントは金券など換金性や資産性の高いもの、切手、官製はがき、たばこ、ごみ指定収集袋、税金や公共料金、公序良俗に反するもの、事業上の取引などの支払いには使用できません。担保や質入れに供することもできません。



◆「きよせニンニンポイントアプリ」とは

ポイント利用をはじめクーポン配信や電子商品券、情報配信等の様々な機能を持つ清瀬の地域アプリです。

◆「きよせニンニンポイント」とは

「きよせニンニンポイントアプリ」を使って、様々なキャンペーンや買い物等でポイントを手し、市内のお店で利用することで、市内で循環する経済を目指すポイントです。

様々な事業で
ポイントを手

市内のお店で
ポイントを利用

新型コロナウイルスワクチン接種(間もなく終了)

無料(全額公費負担)で接種できる特例臨時接種期間は令和6年3月末までです。早めに接種を終了する医療機関もありますので注意してください。

◆令和5年秋開始接種

初回接種を完了し、前回接種から3か月以上経過した生後6か月以上の方(64歳以下で基礎疾患のない方は接種の努力義務はありません)

令和5年9月20日から3月31日まで(期間中、1人1回接種可能)

【使用するワクチン】オミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチン

◆相談窓口の変更

コミュニティプラザひまわり3階会議室3にて行っている窓口相談業務は2月2日(金)をもって終了します。2月5日(月)からは市役所本庁舎2階9番窓口のみとなります。

◆コールセンターの受付時間変更

市コールセンターの受付時間が下記のとおり変更になります。

▶2月2日(金)まで=午前9時～午後6時

▶2月5日(月)から=午前9時～午後5時

◆東京都大規模接種

都庁北展望室接種会場も利用できます。

【接種時間】毎週水～土曜日午後1時～午後6時、予約なしの場合は午後2時～午後5時

問東京都ワクチン接種会場コールセンター ☎0570-034-899(午前9時～午後6時)

◆ワクチンに関する各種問合せ先

・清瀬市新型コロナウイルスワクチン接種専用コールセンター

問 ☎042-497-1507(土・日曜日、祝日を除く)

・東京都新型コロナウイルスワクチン副反応相談センター

問 ☎03-6258-5802(24時間、年中無休)

・厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター

問 ☎0120-761770(午前9時～午後9時、年中無休)

※新型コロナウイルスワクチン接種は本人または保護者の同意がある場合にのみ行われ、強制されることはありません。



市ホームページ



大規模接種予約システム

「物価高騰対応重点支援給付金」(7万円給付金)

支給対象となる世帯は、令和5年12月1日(基準日)時点で清瀬市に住民登録があり、以下のいずれかを満たしている世帯です。

【支給額】1世帯あたり7万円(1世帯1回限り)

【支給対象と申請の方法】

①令和5年度住民税非課税世帯(住民税課税者の被扶養者のみで構成される世帯を除く)

《①-1》清瀬市の「電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金」(以下、3万円給付金)を振り込まれた世帯で、前回の基準日(6月1日)の翌日以降、世帯構成に変更(世帯主変更・世帯員増加)がないことが確認できた場合⇒1月下旬に振込予定通知(返信不要)を送付します。受給拒否の申し出がなければ2月下旬に3万円給付金を支給した口座に振り込みます。

《①-2》3万円給付金を受け取ったが、世帯構成に変更があった世帯で、世帯全員が令和5年1月1日以前から清瀬市にお住まいの場合⇒2月上旬に確認書を

送付します。

《①-3》①-1、①-2に該当しない場合(他市から転入した世帯員がいる、DV避難措置者で市に住民登録がないなど)⇒受け取りには申請が必要です。下記コールセンターへ申請書の請求をしてください。

②家計急変世帯(令和5年1月～12月までの間に予期せず家計が急変し、年間の総所得が非課税世帯と同等にあると認められる世帯)

⇒受け取りには申請が必要です。2月1日より申請を受け付けます。詳しくは市ホームページを確認するか、コールセンターへお問い合わせください。

問清瀬市給付金コールセンター ☎0120-

003691(土・日曜日、

祝日を除く午前9時～午後5時)

◆詐欺にご注意ください

国や市が現金自動預払機(ATM)の操作をお願いしたり、受給にあたり手数料の振込みを求めることは絶対にありません。



詳しくはこちら

清瀬コレクションカード(きよコレ)第3弾!

市内外のより多くの皆さんに清瀬を身近に感じてもらうとともに、興味や関心を深めていただくことを目的としている、コレクションカードの第3弾が完成しました。今回は「旧森田家主屋カード」です。

【配布開始日】2月1日(木)午前9時(配布は開館日の開館時間内)

【配布場所】下宿地域市民センター1階受付

費無料 問郷土博物館

☎042-493-8585

※配布は1人1枚です(1日に1枚ではありません)。

※予約・郵送不可。在庫状況は各施設へお問い合わせください。



「旧森田家主屋カード」



きよせ健康大学

◆「健口の秘訣～ホームケアとプロフェッショナルケア」(YouTube配信)

市公式YouTubeチャンネルにて申込み不要でどなたでも視聴できます。

日1月22日(月)午後3時～4時

講けやき歯科クリニック 本杉薫氏

※各講義視聴後は、アンケートにご協力ください。また、配信後もアーカイブとしていつでも見ることができます。

◆「『生活習慣病予防教室』ヘルシー食材でおいしいランチ(調理実習)」一般受講生募集

対市内在住・在勤・在学で18

歳以上の方。先着若干名

日2月15日(木)午前10時～午後1時

場しあわせ未来センター

費参加費600円

講栄養士 松村信子氏

持エプロン・三角巾・手拭きタオル

※きよせ健康大学生は事前にお知らせしている方のみ受講できます。

申問1月15日から直接窓口または電話で健康推進課成人保健係

☎042-497-2076へ



詳しくはこちら

まき材・シイタケ栽培用ホダ木について

市は、貴重な財産である雑木林を後世に残すため、雑木林の公有地化を進めています。公有地化には多くの費用が必要なことから、清瀬市緑地保全基金の充実を図るための施策を実施しています。このまき材などの配布もそのひとつです。

清瀬市緑地保全基金へ寄付いただいた方には、市内雑木林の萌芽更新によって伐採した樹木を、まき材(長さ35㍎)やシイタケ栽培用ホダ木(長さ1㍎)に適した寸法に切断したうえでお渡しします。丸太の状態でお渡ししますので、持ち運びには十分注意してください。

日【市内在住の方のみ】2月6日(火)【どなたでも(転売目的は不可)】2月7日(水)・13日(火)・14日(水)(予備日=2月20日(火)・21日(水))いずれも午前10時～正午 ※なくなり次第終了。

場問台田の杜(配布日のみ台田の杜広場を駐車場として開放)

問水と緑と公園課緑政係

☎042-497-3267

※受付で配布についての説明を受けてから、納得したうえで配布を受けてください。この配布は、清瀬市緑地保全基金協働団体の協力を得て行われます。



清瀬市『ひまわり想いやりプロジェクト』

①しごと探し・特別セミナー「自分らしい再就職をかなえるために～応募書類作成セミナー～」&出張マザーズハローワーク

採用担当者が「会いたい!」と思う応募書類の作成に向けて、今すぐ実践できるノウハウ、基本ルールや大切なポイントをお伝えします。セミナー終了後は、出張マザーズハローワークによる求人情報の提供も行います。先着6人。

日2月15日(木)午前10時～11時30分(終了後は求人情報の提供をします) 場コワーキングスペースことりば 講マザーズハローワーク東京 就職支援ナビゲーター 青木理恵子氏

※保育あり(6か月～未就学児、

3営業日前までに要予約)。

②私らしく働くために「チャレンジ相談」

女性の再就職、起業、副業などの希望や悩みについて相談できます。予約制。各回45分、各回先着1人。日2月24日(土)午後2時～、3時～、4時～場男女共同参画センターまたはZoomによるオンライン

【相談員】中小企業診断士・社会福祉士 岩崎玲子氏

※男女共同参画センターで相談する場合のみ保育あり(6か月～未就学児、3営業日前までに要予約)。

日いずれも1月15日午前10時から②は2月20日までに上記QRコード内から

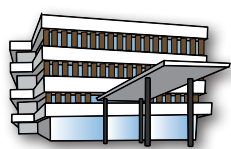
問NPO法人ダイバーシティコミュ ☎042-508-2650

(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

Mail info@diversitycommu.com



詳しくはこちら



第12回 清瀬市役所おしごと★図鑑

今号はまとめて2つの課を紹介します！

DX推進課 本庁舎4階 32番窓口

「市のDX推進の旗振り役である」DX推進課を紹介します。

こんな仕事をしています！	主に自治体DX推進に向けた取り組みに関する企画・調査・研究、電子機器や情報ネットワーク及び情報セキュリティに関する運用・管理など
DX推進課ってどんな部署？	そもそも「DXって何?」と思われる方もいるかもしれませんが、DXはデジタルトランスフォーメーションの略称で、デジタル技術を用いることで、生活やビジネスをより良い方向へ変えていくことを言います。DX推進課はこのDXを用いて、皆さんの利便性向上や職員の業務効率化などの施策を企画、推進していく部署です。 なお、施策の内容をまとめた「DX推進計画」は市ホームページでもご覧いただけます。
最近のホットな話題！	市民や事業者の方がさまざまな地図情報などをインターネット上で閲覧できるようにするため、令和6年3月より、公開型GIS(地理情報システム)の運用開始を予定しています。これにより、閲覧のため市役所に足を運ぶ必要がなくなることから、生活やビジネスにおける利便性向上につながります。ただいま準備を進めていますので、ご期待ください。
これが使命だ！頑張るぞ！	令和4年3月に、24時間365日、来庁せずにスマートフォンからインターネット上で行政手続きの申請ができるサービスとして「LoGoフォーム」を導入しました。 また令和5年11月には、市役所本庁舎の各受付窓口にタブレット端末などの機器を設置し、窓口のデジタル化「らくらく窓口きよせ」の運用を開始しています。 このようにデジタル技術を駆使し、市民生活の利便性向上につながるような行政サービスの提供を目指し、日々、DXの推進に努めてまいります。



らくらく窓口きよせの様子



「らくらく窓口きよせ」端末とイメージキャラクター(タブトくとRAKUMI)

課税課 本庁舎2階 12番窓口

「皆さまに納めていただく大切な税金を取り扱う」課税課を紹介します。

こんな仕事をしています！	【市民税係】 住民税(市民税・都民税)・法人市民税にかかわる申告などの受付・調査・賦課、軽自動車税の賦課、原動機付自転車の標識交付・廃車の手続き。各税目の非課税、減免、証明に関すること 【固定資産税係】 土地・家屋・償却資産にかかわる課税資料の調査収集、固定資産税並びに都市計画税の賦課、国有提供施設所在市町村交付金、国有施設等所在市町村助成交付金。各税目の非課税、減免、証明に関すること
課税課ってどんな部署？	【市民税係】 住民税は、毎年1月1日時点の状況を基に課税されます。納付方法は、ご自身による納付、給与からの天引き、年金からの天引きがあり、毎年5月・6月に納税通知書等を発送しています。また、税額や納付方法に変更があった際にも通知をお送りしています。 軽自動車税は、毎年4月1日の所有状況に応じて、5月に納税通知書を発送しています。また、原付などを購入・廃車された際に、ナンバーの発行や回収をしています。 【固定資産税係】 固定資産税・都市計画税は、毎年1月1日の現況を基に評価し、5月1日に納税通知書を発送しています。対象となる固定資産の数が膨大であり、土地の利用形態の変更、家屋の新増築・滅失、償却資産の異動のほか、相続や売買などに伴う所有者に関する異動も頻繁に行われることから、現地調査や登記情報等を基に正確に調査・把握し、公正・適正な評価・課税を行うよう努めています。
これが使命だ！頑張るぞ！	市民税・固定資産税は市税の基幹税目であり、公共サービスの提供のために必要不可欠な財源です。納税者の皆さんにご理解を得られるよう公正・適正な課税を行うとともに、今後も十分に説明責任を果たしてまいります。



市民税係が使用している書類・封筒(一部)



家屋の現地調査のイメージ

令和5年市議会第4回定例会

第4回定例会は、11月30日から12月21日まで開催され、令和5年度清瀬市一般会計補正予算など、市長提出議案18件が可決・承認・同意され、報告1件が了承されました。

また、議員提出議案3件が可決、陳情1件が採択されました。以下に、主な議案についてご報告します。

■令和5年度清瀬市一般会計補正予算(第9号)

政府による「デフレ完全脱却のための総合経済対策」の一環として、各地方公共団体に交付される「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用して、住民税非課税世帯等へ7万円を支給するなど物価高騰対策を実施するための8億1,805万9千円を追加する補正予算が、全員賛成で可決されました。

■清瀬市市民協働プラザ条例
多様化する市民活動に対応しつつ、市民協働によるまちづくりを推進することを目的とし、アミュービル内に「清瀬市生涯

学習センター」、「清瀬市消費生活センター」、「清瀬市男女共同参画センター」の3つの施設及び機能を包括した「清瀬市市民協働プラザ」を開設するため、「清瀬市市民協働プラザ条例」を制定するもので、賛成多数で可決されました。

■清瀬市立科山荘条例を廃止する条例

立科山荘は平成10年に建てられ築25年となりますが、近年、施設の利用率が低い状態で推移しています。

また、施設の老朽化が進んでおり、今後、長期の運営を継続するためには、施設改修や新規設備の導入などに多額の経費を要することが見込まれます。

今後の財政負担、行政サービスの効果を考量し、令和6年度末の施設の廃止に向けて条例を制定するもので、賛成多数で可決されました。

☎議会事務局議事係
☎042-497-2567

松山・野塩地域市民センターの指定管理者決定

松山・野塩地域市民センターの指定管理者が令和5年市議会第4回定例会の承認を得て、指定されました。

【指定期間】令和6年3月1日から令和10年3月31日まで
(ただし、松山地域市民センターは令和8年3月31日まで)

【指定管理者】街活性室株式会社
☎市民課松山出張所 ☎042-491-5153、
野塩出張所 ☎042-493-4014



清瀬こども俳句

選評＝石田波郷俳句大会実行委員会・細見遼子
※今回の俳句は「第15回石田波郷俳句大会」ジュニア俳句賞から。学年は大会時。

かぶとむしつのがあるやつぼくはすき ……清瀬小1年 ^{さくらいはるき} 櫻井晴軌
(評) むしのなかでもオスのかぶとむしがとくべつすきなんだね。すきなもののことからすうっとはいくにできたんだね。おもっていることをすぐにことばにできることは、はいくにとてもいいこと。

あと七日せみの本気の声ひびく ……清瀬小6年 ^{にしむら ゆき} 西村優希
(評) セミの一生は7年7日といわれます。そのうち幼虫が7年で成虫は7日。10年以上幼虫のままのものもいます。成虫のオスはメスを求めて必死に鳴き続けます。「せみの本気」がぴったりの表現。

バリバリと何度むけどもレタスの葉 ……清瀬二中3年 ^{ささき ゆうた} 佐々木佑太
(評) 結球型のレタス。始め開いていた葉が収穫前には重なって丸くなる。だからむいてもむいてもレタスの葉。日常のさりげない出来事も視点を変えると面白い。「バリバリと」が新鮮さを表し効果的。

フレイル予防～オーラルフレイル～

健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

1. フレイルって何？

フレイルとは、体力・気力・認知機能など、からだやこころの機能の低下によって、要介護に陥る危険性が高まっている状態を言います。例えば、これまで行っていたことをやらなくなったり、おっくうになったりしたことはありませんか？

これも、フレイルの重要なサインの1つです。フレイルを少しでも先送りすることが、健康寿命を延ばすカギです。

2. オーラルフレイル

介護認定のない高齢者約2,000人の口腔の健康状態の調査で、以下の6項目が全身の介護リスクを高める「危険な口の衰え」を予知する項目といわれています。

①自分の歯が20本未満 ②滑舌の低下 ③噛む力が弱い ④舌の力が弱い ⑤「半年前に比べ硬いものが噛みにくくなった」と思う ⑥「お茶や汁物でむせることがある」と思う

これらの項目のうち、3項目以上該当した方を「オーラルフレイル」としています。

3. オーラルフレイルと要介護、死亡の4年間追跡調査

◆口腔が健康な状態と比較した「オーラルフレイル」が抱えるリスク

【新規発症】

●身体的フレイル（運動器の障害で移動機能が低下している状態＝ロコモティブシンドローム）： **2.4倍**

●サルコペニア（筋肉量の減少に伴って筋力や身体機能が低下している状態）： **2.1倍**

●要介護認定： **2.4倍**

●総死亡リスク： **2.1倍**

オーラルフレイルは、口腔が健康な状態と比べて、身体的フレイル、サルコペニア、要介護状態、死亡を招くリスクを高める結果となりました。

【参考資料】令和2年 東京都健康長寿医療センター副院長 糖尿病・代謝・内分泌内科 荒木厚氏 講義資料



4. クイズで学ぶお口の健康情報

出典：東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム

第1問

中高年が歯を失う原因の第1位は虫歯である

答えは×です。中高年が歯を失う原因の第1位は歯周病で、全体の約5割を占めます。第2位は虫歯で、約2割を占めます。歯周病と虫歯を合わせると約7割になります。

第2問

みがき残しを防ぐためには、どこからみがくか、歯をみがく順番を決めておく

答えは○です。時計回りで一方向にみがくなど、みがく順番を決めて毎回同じ順番でみがくことで、みがき残しを防ぐことができます。

第3問

歯ブラシで歯をみがくと、9割の汚れを落とすことができる

答えは×です。歯ブラシを使っただけでは、歯と歯の間に汚れが残りやすく、6割程度の汚れしか落とすことができません。ですが、歯間ブラシやデンタルフロスなどの補助用具を使うことで、さらに2割程度の汚れを落とすことができます。補助用具の使用方法や、適切なサイズの選び方については、かかりつけの歯医者さんに相談してください。

5. 口腔の健康

口から食べることは、元気の源です。いつまでも美味しく食べて栄養を保つために、口腔ケアはとても重要です。ポイントは以下の4つです。

①歯や入れ歯の具合が悪いときは、歯医者さんに相談する
②1日3回しっかり歯みがきを行い、口の中を清潔に保つ
③良い姿勢で食べる
④噛む力・飲み込む力を保つ体操を行う→口の周りの筋力がアップ

するという効果があります。

すでに行っている方もいらっしゃると思いますが、ぜひ、習慣にしてみましょう！

◆フレイル予防「口腔プログラム」は、東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チームのホームページ（右記QRコード参照）からダウンロードできます。



詳しくはこちら

「令和6年能登半島地震災害義援金」にご協力ください

市では、令和6年能登半島地震による被災地・被災者の方々への支援として、義援金を募集していますので、ご協力をお願いいたします。募金箱は、市役所本庁舎（市民課・福祉総務課）、各地域市民センター、生涯学習センター、児童センター、駅前

図書館、清瀬けやきホール、コミュニティプラザひまわりに設置しています。義援金の受け付けは、12月27日(金)までです。なお、いただいた義援金は日本赤十字社を通じて被災地へ送られます。☎福祉総務課福祉総務係 ☎042-497-2056

清瀬市立科山荘の運営を終了します

清瀬市立科山荘は平成10年に建てられ築25年となりますが、施設の稼働率はコロナ禍を除いた直近5年間においては25年前後と低い状態で推移しています。令和4年度の実績では、市民の一般利用者が延べ約900人、移動教室を含めても1,600人程度となっており、人口約7万5千人の約2.2%にとどまっています。また、施設を運営するためには、毎年約3千万円の指定管理料が不可欠であり、事業収益のみでは運営ができない厳しい状態となっていました。

これに加えて、施設の老朽化が進んでおり、今後、長期の運営を継続するためには、毎年の指定管理料以外にも、施設の大規模改修や設備の入替えなどに15億円以上の多額な経費を要することが見込まれています。

これらを踏まえて、今後の財政負担、行政サービスの効果を考量し、令和7年3月31日をもって運営を終了することといたしました。

これまで、長きにわたり清瀬市立科山荘をご利用いただきまして、ありがとうございました。

☎生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係 ☎042-497-1815

なでしこリーガーによる清瀬市サッカー教室

昨年に引き続き「スフィーダ世田谷FC」の選手とコーチの皆さんが清瀬にやってきます！

今回は選手と参加者の皆さんがチームを組んで試合を行うミニゲームを中心に開催します。サッカーがもっとうまくなりたい方、ぜひご参加ください。

市内在住・在学・在園の幼児～小学生。各部門先着20人【部門】ファミリー（親子）の部、下級生（1～3年生）の部、上級生（4～6年生）の部 2月18日（日）午前10時～正午（受け付けは午前9時30分から） 場 内山運動

公園サッカー場 実技指導、ミニゲーム 2月15日から31日までに申込みフォームまたは生涯学習スポーツ課で配布する申込用紙（市ホームページからもダウンロード可）に必要な事項を記入し生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係 ☎042-497-1815へ

詳しくはこちら
(1月15日公開)

昨年の様子

アミューホールの照明のLED化&椅子の更新

生涯学習センター7階のアミューホールの照明のLED化と椅子の更新を行いました。

設備が新しくなったアミューホールをぜひご利用ください。

☎生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係 ☎042-497-1815



詳しくはこちら



教育委員会だより58号発行

教育委員会だよりは、令和4年度発行分から教育委員会ホームページ上のみで配信しています。紙面で伝えきれなかった情報を紹介し、より取り組みについて理解を深めていただけるような内容を心がけていますのでぜひご覧ください。 ☎教育企画課企画係 ☎042-497-2537



詳しくはこちら

募集 市報きよせ・市ホームページの広告掲載業務取り扱い事業者

令和6年度の「市報きよせ」「市ホームページ」に掲載する広告枠の広告掲載業務を取り扱う事業者を募集します。市ホームページから入札参加資格・最低売却価格などをご確認のうえ、お申込みください。【競争入札参加申請書類の提出】1月

23日(水)～29日(月)（これ以降のスケジュールは市ホームページを確認してください） ☎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

募集 こどもポッチャ祭参加者

今秋に開催した「きよせポッチャ祭」を市内小・中学生のためにリメイク！本イベントでは①ポッチャ体験会と②大会を行います。体験会は大会の出場に関係なく参加できますので、お気軽に来場してください！

①②直接会場へ②1月22日から2月5日までに申込みフォームまたは生涯学習スポーツ課で配布する申込用紙（市ホームページからもダウンロード可）たでも②市内在住・在学の小・中学生 3人1チームで構成されたチーム（登録選手は6人まで可）。先着16チーム 3月3日(日)①午前9時～9時50分②午前10時～午後1時（参加チーム数によって変動） 場 市民体育館 体育館履き、飲み物、タオルなど【備考】体験会は多くの来場者が予想されるため、保

護者はプレーできない可能性があります。予めご了承ください

☎①直接会場へ②1月22日から2月5日までに申込みフォームまたは生涯学習スポーツ課で配布する申込用紙（市ホームページからもダウンロード可）に必要事項を記入し生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係 ☎042-497-1815へ

※ポッチャの経験がなくても大丈夫！生涯学習スポーツ課では、ポッチャの用具の無料貸し出しも行っています。詳しくは上記までお問い合わせください。

詳しくはこちら
(1月15日公開)

文化財を火災などから守ろう～1月26日は「文化財防火デー」～

昭和30年から、1月26日を「文化財防火デー」とし、文化財を火災から守る運動を展開することとなりました。2019年には、ユネスコの世界文化遺産に登録されているフランスのノートルダム大聖堂及び沖縄県の首里城跡において大規模な火災が発生し、社会的に注目を集め

ました。東京消防庁では、1月26日を中心に文化財を火災や地震などから守るための自衛消防訓練の実施などを呼びかけ、将来に継承すべき貴重な財産である文化財の火災予防を推進しています。

☎清瀬消防署 ☎042-491-0119

空手選手兼指導者の武藤恵汰さんが市長を表敬訪問

12月19日、市内の勇士會館清瀬道場で指導員をされている武藤恵汰さんが、市長を表敬訪問しました。武藤さんは、令和5年11月25日・26日にグランシップ静岡(静岡県静岡市駿河区東静岡)で行われた4年に1度の「世界総極真第2回世界空手道選手権大会」で、日本代表として世界の強者と戦い、一般男子重量級で見事4位に入賞されました。

この大会は30か国が参加し、2日間にわたるトーナメント形式で行われました。

2日間にわたるトーナメント形式で行われました。



▲武藤さん(左)、勇士會館館長加藤邦雄さん(右)、渋谷市長 ▲世界総極真第2回世界空手道選手権大会での記念写真

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
診療時間
内 科 小 児 科
月～金 火・木 土（第2のみ）
時 間 9:00～11:30
13:00～16:30

☎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 デイサービス 居宅介護支援事業所
☎042-493-6118 ☎042-494-1990 ☎042-491-3200

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

〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-31

〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-31

〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-31

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 いくよにおし

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
(コンクリートうち) 1m/ 8,000円
(ブロック3段積) 1m/ 11,300円
(白砂利敷き) 1m/ 3,000円

・親切・丁寧な対応をお約束いたします
・植木1本でもお伺いさせて頂きます
・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

交通費支給 30・40代派遣採用 社会保険完備

介護・看護 スタッフ募集中!!

介護職員 看護職員

夜勤（日給）：介護福祉士 25,000円 夜勤（日給）：35,000円

夜勤（日給）：実務者研修修了者 22,500円 日勤（時給）：2,200円

夜勤（日給）：初任者研修修了者 20,000円 ※土日祝：2,400円

日勤（時給）：1,600円※土日祝2,000円 【勤務時間】

【勤務時間】 夜勤 17:00～翌9:00

夜勤 17:00～翌9:00（休4.5時間）

日勤 8:30～17:30の間で要相談（休4.5時間）

日勤 8:30～17:30の間で要相談（休4.5時間）

〒204-0004 東京都清瀬市野塩1-118-33

TEL 03-3200-4145

株式会社ワールドウィン

乳幼児救急講座

3歳くらいまでの乳幼児の保護者、妊娠中の方とそのパートナー。先着25組 2月2日(金)午前9時30分～11時30分(受け付けは午前9時15分から) 場しあわせ未来センター 内講(1)「いのちを守る防災講座」＝日本公衆衛生協会保健師 越前屋氏(2)「清瀬消防署の出動状況」「緊急時の対応」「心肺蘇生の実技訓練やAEDの操作体験」＝清瀬消防署救急隊員

1月31日までに右記申込みフォームより 子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077



申込み
フォーム

両親学級(1コース2日制)

1日目はお産の話や栄養の話など、2日目は赤ちゃんのお風呂の入れ方、パパの基礎知識などを学びます。

妊婦さんとそのパートナー(おひとりでの参加、どちらか1日だけの参加も可)。各日先着12組 1日目＝2月9日(金)午後2時～4時、2日目＝3月9日(土)午前10時～正午 場しあわせ未来センター 1月15日から市ホームページ内申込みフォームより 子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077



詳しくは
こちら

清瀬市歯科医師会
無料フッ素塗布

清瀬市歯科医師会による「歯科健診・フッ素塗布」(無料)を行います。

市内在住の小学1～6年生 2月1日(休)～3月30日(土) 場清瀬市歯科医師会会員の各歯科医院 1月15日から3月30日までに直接希望する歯科医院へ申込み(定員に達している場合、希望の歯科医院では受け付けできない場合があります)

清瀬市歯科医師会 ☎042-494-6805 (月～水・金曜日の午前10時から午後4時まで)



詳しくは
こちら

で) ※実施歯科医院一覧は、市ホームページを確認してください。

親子でボードゲーム

小学生のお子さんと保護者。先着8組 2月10日(土)午前10時～正午 場児童センター 費無料

1月15日午前10時から直接窓口または電話で児童センター ☎042-495-7700(午前10時～午後5時、火曜日は休館)へ ※駐車場に限りがあるため公共交通機関の利用にご協力ください。

令和5年11月生まれの
新米ママと赤ちゃんの会

子育てのスタートに！ 4回連続の仲間づくりを目的とした講座です。

2月6日(火)・13日(火)・20日(火)午前10時～正午、27日(火)午後1時30分～3時30分 場きよせボランティア・市民活動センター 費各回500円(清瀬市子育て・キラリ・クーポン券が使えます)

1月15日までに右記QRコード内申込みフォームよりNPO法人ウイズアイ ☎042-452-9765 1月15日までに右記QRコード内申込みフォームよりNPO法人ウイズアイ ☎042-452-9765 1月15日までに右記QRコード内申込みフォームよりNPO法人ウイズアイ ☎042-452-9765



詳しくは
こちら

募集



市立小・中学校の
臨時的任用教員

令和6年3月下旬まで、正規教員の代替として勤務いただける方を募集しています。詳しくは市ホームページを確認してください。

教育指導課教職員係 ☎042-497-2553



詳しくは
こちら

令和6年度学校給食物資一括
購入納入業者の登録申請受付

令和6年度学校給食物資一括購入納入業者の登録申請を受け付けます。

【申請書配布】1月15



詳しくは
こちら

日(月)から教育企画課窓口で配布

【受付期間】2月1日(休)～7日(休)

【提出先】直接窓口提出

教育企画課学務係 ☎042-497-2539

令和6年度市立保育園給食用
食材納入業者登録の受付

市立保育園の給食で使用する食材(肉・魚・青果など)の納入業者の登録を受け付けます。

【申請書配布期間及び受付期間】1月17日(休)～31日(休)

【申請書配布場所及び受付場所】子育て支援課窓口

子育て支援課保育・幼稚園係 ☎042-497-2086



詳しくは
こちら

なんでも発表会出演者

劇、演奏、ダンスなど特技や日頃の練習の成果を発表してみませんか。

子どものみ・子どもを含むグループまたは子ども向け演目のある方(教室などの宣伝、営利目的でないもの)

3月16日(土)午前10時30分～午後4時30分(予定) 場児童センター



2月の 無料相談

予=予約 直=直接 電=電話

名称	日時	場所	申込み・問合せ
法律相談	7日(休)・14日(休)・21日(休)・28日(休) 午後1時～4時30分(30分7枠)	生涯学習センター(5階)	市民協働課協働係 ☎042-497-1803 市内在住・在勤・在学の方  ※電話または上記QRコードから要申込(税務相談は電話でのみ受け付け)。 ※1月15日(月)午前8時30分から各相談日 前日の午後5時まで受け付け。 ※同一種類の相談は1か月に1回のみ、かつ同一年度内に3回までです。
人権身の上相談	7日(休)午後1時～3時(40分3枠)		
◆職場や学校での不当な差別、地域や家庭でのトラブル、インターネットにおける誹謗中傷など人権に関わる相談を広く受け付けています。			
土地家屋調査士相談(境界・測量・登記)	1日(休)午後1時～3時(いずれも30分4枠)		
不動産取引相談	14日(休)午前9時30分～11時30分(40分3枠)		
年金・労働相談	14日(休)午後1時～3時30分(30分5枠)		
司法書士相談(登記・相続・遺言)	21日(休)午前9時30分～11時30分(いずれも30分4枠)		
行政書士相談(相続・遺言書等の手続)	21日(休)午後1時～3時(30分4枠)		
交通事故相談	28日(休)午後1時～3時30分(50分3枠) ※当日受付可。		
予直電 防犯相談(犯罪被害者支援なども含む)	毎週月～金曜日(水曜日・祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	防災防犯課防犯防係 ☎042-497-1848	
直電 母子・父子・女性の悩みごと相談	毎週月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時(窓口受付は午後4時30分まで)	生活福祉課 ☎042-492-5111(代表)	教育相談室 来室相談予約 ☎042-493-4122 ※2回目以降はオンライン相談も可能。電話相談 ☎042-493-3526
直電 子ども家庭相談	毎週月～土曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時	子ども家庭支援センター ☎042-495-7701	
予電 教育相談	毎週火～土曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時 ※電話相談の受け付けは午後4時30分まで。	教育相談室	男女共同参画センター(アイレック) ☎042-495-7002 ※原則女性のみ。 ※電話予約は平日午前9時～午後5時に受け付け。 ※保育あり(要予約)。 ※電話による相談も可能。 ※法律相談は、新規の方のみ。
予電 アイレック相談	女性の悩み相談 毎週水～金曜日(祝日を除く) 午前10時～午後4時(50分5枠) 法律相談 13日(火)・27日(火) 午後2時～4時10分(30分4枠) しごと相談 5日(月)・19日(月)午前10時～午後2時 50分(50分4枠)	男女共同参画センター(アイレック) ☎042-495-7002 消費生活センター ☎042-495-6212 清瀬・ハローワーク就職情報室 ☎042-494-8609	
直電 消費生活相談	毎週月～金曜日午前10時～午後4時(正午～午後1時と祝日を除く)	消費生活センター ☎042-495-6212	
直電 清瀬・ハローワーク就職情報室	毎週月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時	清瀬・ハローワーク就職情報室 ☎042-494-8609	

遺言・相続・成年後見 無料相談会

相談したい方、お気軽にお越しください。予約の方優先です。

1月20日(土)午後1時～4時30分 場直生涯学習センター

行政書士きよせ会・花井 ☎042-497-9945

今月開催の委員会

※各委員会について、詳しくは問合せ先に確認してください。

会議・委員会名	日時	場所	問合せ	傍聴
第4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	1月22日(月)午後5時～	市役所本庁舎	介護保険課管理係 ☎042-497-2079	1月19日までに左記に申込み
第1回農業委員会	1月30日(火)午後3時～		清瀬市農業委員会事務局(産業振興課農政係) ☎042-497-2052	直接会場へ
第4回男女平等推進委員会	1月26日(金)午前10時～	男女共同参画センター	男女共同参画センター ☎042-495-7002	前日までに左記に申込み

リサイクル情報
(無料・先着順)

★さしあげます：クラシックギター、電子ピアノ(クラブノーバ)、ひな人形(7段飾り)

★ゆずってください：囲碁セット(複数希望) 1月15日午前9時から電話で消費生活センター ☎042-495-6211へ



市のプロモーション専用チャンネル「キャロットバズーカ!!!」配信中！
皆さんのチャンネル登録・高評価お待ちしております。



YouTube公式チャンネル

都市計画案(柳瀬川崖線緑地) 説明会

東村山都市計画緑地(第9号柳瀬川崖線緑地)の変更に伴い都市計画の案に関する説明会を行います。**日**1月24日(水)午後5時30分**場**市役所本庁舎3階見室**水**と緑と公園課緑政係**☎**042-497-3267

会社員のための確定申告 休日無料相談会

対会社員**日**1月27日(土)・28日(日)、2月3日(土)・4日(日)午前10時～午後4時**場**東京税理士会東村山支部(〒189-0014東村山市本町1-20-27)**申**ホームページから申込書をダウンロードして記入し、ファクスまたは郵送で提出**水**東京税理士会東村山支部**☎**042-394-7038



詳しくはこちら

農業委員会2月分 申請受付の締切日

農業委員会の総会で審議を行っている①農地法第3条許可申請②相続税の納税猶予に関する適格者証明③生産緑地に係る農業の主たる従業者についての証明願の3件は、通常当該月の10日まで申請の受け付けを行っていますが、2月分については、総会の日程が例月より早いため、締め切りが2月

5日(月)までとなりますので、注意してください。**水**清瀬市農業委員会事務局(産業振興課農政係)**☎**042-497-2052

きよせの社福はたらく相談会

市内社会福祉法人と、ハローワーク三鷹、東京都福祉人材センター、きよせ生活相談支援センターいっぽが協力して行う相談会です。**日**2月15日(水)午後2時～4時30分**場**アミューホール**費**無料(参加特典あり)**申**電話または上記申込みフォームから社会福祉協議会**☎**042-495-5333へ**【主催】**清瀬市社会福祉法人社会貢献事業協議会(きよせの社福)**【共催】**清瀬市



申込みフォーム

寄付・寄贈



◆市【緑地保全基金】へ ボランティア きよせびと様(352,935円)、匿名様1件(12,000円)
◆社会福祉協議会へ 志村昭夫様(8,972円)、JA東京みらい清瀬地区宝船制作委員会様(32,589円)、グループあじさい様(20,000円)、シルバーピア中清戸有志一同様(2,008円)、匿名様2件(20,000円) ありがとうございます。

各館の イベント情報・お知らせ

郷土博物館のイベント

- ①第32回テーマ展示「昭和30～40年代、あの頃、あの時の清瀬」
市は令和7年(2025)に市制施行55周年を迎えます。まちが変化していった昭和30～40年代頃の清瀬の写真や当時の資料など、昭和を懐かしむとともに、市制施行55周年の機運醸成につながる展示をぜひご観覧ください。**日**1月27日(土)から3月31日(日)までの午前9時～午後5時(月曜日休館、月曜日が祝日の場合は火曜日が休館)
- ②自然・野鳥の観察会(予約制)
金山緑地公園周辺で清瀬に飛来する野鳥と自然を観察します。先着15人。**日**1月28日(日)午前10時～正午(雨天中止)**場**金山緑地公園(集合・解散)**調**清瀬の自然を守る会会長 森田善朗氏、元日本野鳥の会会員 山内道也氏**費**無料**持**双眼鏡、筆記用具**申**1月16日午前9時から電話または上記申込みフォームから郷土博物館**☎**042-493-8585へ
- ③年中行事「節分の豆まきとやっかがし」
節分にまつわる話をし、囲炉裏で大豆を煎り、豆まきをします。また、魔除けになるやっかがしを作り、持ち帰ることができます。昔から伝わる年中行事を一緒に体験しましょう!**日**2月3日(土)午後1時30分～2時30分**費**無料
①③**場****水**郷土博物館**☎**042-493-8585



申込みフォーム



図書館のイベント

- ◆清瀬子ども大学 教養学部「色が変わる!? ペンの色のしくみを知ろう」(多摩六都科学館連携事業)
水性ペンの色が変わる、カラフルでちょっと不思議な実験を体験してみませんか。**対**小学生。先着15人**日**2月10日(土)午後2時30分～(40分程度)**場**中央図書館**申**1月16日から直接窓口または電話で中央図書館**☎**042-493-4326(月曜日休館)



多摩六都科学館の催し物



多摩六都科学館 ホームページ

ミクロ・ラボ 顕微鏡で自由研究

観察したいものを持ってきて、科学館の顕微鏡を使ってじっくり見ることができます。**対**小学生～おとな(小学3年生以下は保護者同伴)。1時間あたり定員8人**日**1月27日(土)、2月4日(日)午後1時～午後4時(1人あたり2時間まで利用可、最終受け付けは午後3時)**費**入館券

(おとな520円、小学生～高校生210円)**場****水**多摩六都科学館で当日の午前10時から会場で受け付け**☎**042-469-6100
※1月の休館日:15日(月)～19日(金)・22日(月)・29日(月) プラネタリウムのみ休止:13日(土)、14日(日)、20日(土)、21日(日)

清瀬けやきホール

の催し物

- ①そうだじゅげむきこう
日2月12日(月)午後2時～(開場は午後1時30分)**費**一般1,500円、友の会1,000円、小学生500円(全席自由)**【出演】**立川談吉、立川ののー
- ②Let'sリトミック
各クラス先着12組。**日**1月16日(火)、2月20日(火)ひよこクラス(一人でお座りできる頃から1歳半頃まで)午前10時～10時40分、うさぎクラス(1歳半頃～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)**調**小宮しのぶ氏**持**お子さんの飲み物、お持ちであれば名札
- ③歌って健康! 歌声サロン
懐かしい名曲の数々をプロによる生演奏にあわせて歌ってみませんか。**日**2月7日(水)午後2時～4時**費**1,500円(予約不要、全席自由)**調**杉山公章氏
- ④歌声カルテットの昭和歌謡コンサート
懐かしのあの歌を楽しみましょう!**日**2月26日(月)午後2時～(開場は午後1時30分)**費**一般2,500円(当日500円増し)、友の会2,000円(全席指定)**【出演】**歌声カルテット
- ⑤おけいこアロマ「癒しのアロマヘアケア」
美髪を取り戻すセルフケアのご紹介。先着10人。**日**3月13日(水)午後2時～3時30分**費**2,000円**調**西脇直子氏
- ⑥講座「写経教室1月～3月」
般若心経をとおして、「写経体」という字体を学びます。各教室先着18人。**日**月曜教室=1月22日、2月5日、3月4日、木曜教室=1月18日、2月15日、3月7日、追加教室(月曜・木曜教室参加の希望者)3月14日(休)いずれも午前10時～正午**費**全3回3,000円(用紙代別)、追加教室1,000円**調**横田游心氏**持**大筆、小筆、すずり、墨汁、下敷き、文鎮、半紙
- ⑦ベビーオイルマッサージ教室
対2か月～ハイハイ前の赤ちゃん。先着8組**日**2月2日(金)午前10時30分～正午**費**1,500円(清瀬市子育て・キラリ・クーポン券が使えます)**調**小宮しのぶ氏**持**大きめのバスタオル、ハンドタオル、赤ちゃんの飲み物、お持ちであれば授乳ケープ
- ⑧けやきホールのスタジオルーム(1月)
開放日はホームページを確認してください。**対**中学生～大学生。先着20人**申**申込みフォーム、直接窓口または電話で清瀬けやきホール**☎**042-493-4011へ



①申込みフォーム



②申込みフォーム



⑤申込みフォーム



⑦申込みフォーム



⑧申込みフォーム



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

の催し物

- ①太極舞教室
先着15人。**日**1月16日(火)以降の毎週火曜日午前11時～正午**費**1回1,000円「スポーツプログラム」共通回数券=10回券9,000円**調**山田悦世氏
- ②ジャグリングクラス
先着6人。**日**(1)1月17日(水)以降の毎週水曜日午後6時～8時(2)1月20日(土)以降の毎週土曜日午前10時～正午、午後1時～3時**費**1回1,000円「スポーツプログラム」共通回数券=10回券9,000円**調**根岸裕司氏
- ③スポーツウエルネス吹矢教室体験会
先着10人。**日**1月17日(水)、2月14日(水)午後1時30分～2時30分**費**無料**調**魁生澄雄氏
- ④ダルマ健康体操教室
先着12人。**日**1月20日から2月24日までの毎週土曜日午前10時15分～11時45分**調**寒河江康悦氏
- ⑤リフレッシュ・フラ教室
先着若干名。**日**1月27日、2月10日・17日、3月2日・16日・30日いずれも土曜日午前10時～11時**費**1回1,000円「スポーツプログラム」共通回数券=10回券9,000円**調**岡本寿美恵氏
申直接窓口または電話でコミュニティプラザひまわり**☎**042-495-5100へ

各地域市民センター

の催し物

- ◆下宿地域市民センター
- ①介護予防体操教室
対どなたでも。先着15人**日**1月17日(水)・31日(水)午前10時～11時**費**500円**持**動きやすい服装、飲み物、タオル
- ②はじめてのFREE STYLE DANCE
初心者大歓迎。3か月ごとにダンスの種類が変わります。**対**18歳以上の方。先着15人**日**1月23日(火)午後2時～3時**費**500円**持**動きやすい服装、飲み物、タオル
- ③ボディケアストレッチ
対18歳以上。先着15人**日**1月23日(火)午後3時30分～4時30分**費**500円**持**動きやすい服装、飲み物、タオル
- ④かんたんエアロビクス
対18歳以上。先着15人**日**1月25日(木)午前10時～11時**費**500円**持**動きやすい服装、飲み物、タオル
- ⑤ストレッチボール コアコンディショニング
姿勢と動作を身に着ける考え方とエクササイズの方法を学んでみませんか。**対**18歳以上。先着15人**日**1月30日(火)午前10時45分～11時30分**費**500円**持**動きやすい服装、飲み物、タオル
申申込みフォーム、直接窓口または電話で下宿地域市民センター**☎**042-493-4033へ



①～⑤申込みフォーム



令和6年1月1日現在

◆人口()内は前月比 男 35,904人(14人増) 女 38,692人(1人減) 計 74,596人(13人増)
◆世帯数()内は前月比 36,899世帯(6世帯増) ※人口は、外国人住民(1,476人)を含みます。

水市民課住民係**☎**042-497-2037
※QRコードは㈱デンソーウェブの登録商標です。