TAMA★ろくと巡礼物語！北多摩TOKYOアニメスタンプラリー2024

実施期間　10月1日㈫～11月30日㈯

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（小平市・東村山市・清瀬市・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と宝探しイベントを実施します。北多摩エリアにある28種類のスタンプを集めましょう！スタンプを5種類以上集めると、オリジナルタオル、タンブラーをプレゼント！宝探しの謎を1種類解くと、駄菓子詰め合わせをプレゼント。28種類のスタンプを全部集めるか、宝探しの最終宝箱を見つけると、人気ゲーム機やレストランのペア食事券が抽選で当たります。問公式ホームページ（9月15日頃公開予定）内の問合せフォームから

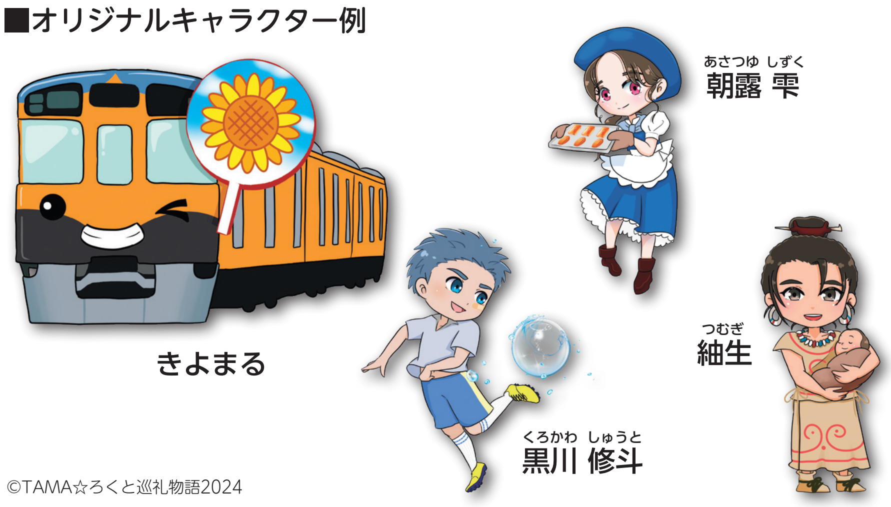
詳しくはこちら

- 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五弾！
- 今年はモバイルのスタンプラリーと、宝探しを実施！
- 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。
- 5か所のスタンプ施設では、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！
- ミッションをクリアすると、地域の特産品や人気ゲーム機、レストランのペア食事券が抽選で当たる！

■周遊スポット一覧

清瀬市	JA東京みらい みらい清瀬新鮮館、サニーサイドラボ、パンのみせアンヌアンネ、野塩地域市民センター、ロゼ ドゥ マタン
小平市	ルネこだいら、小平ふるさと村、小平神明宮、こだいら観光まちづくり協会、小平市民総合体育館
東村山市	TAC東村山市民スポーツセンター、MAU PAN、浜めし海鮮ふぃっしゅ、くめがわ電車図書館、図書喫茶カンタカ
東久留米市	スパジアムジャポン、浄牧院、奈良山園、野崎書林、JA東京みらい みらい東久留米新鮮館
西東京市	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、あらやしき公園
西武鉄道	清瀬駅、田無駅、八坂駅

■オリジナルキャラクター例



©TAMA☆ろくと巡礼物語2024

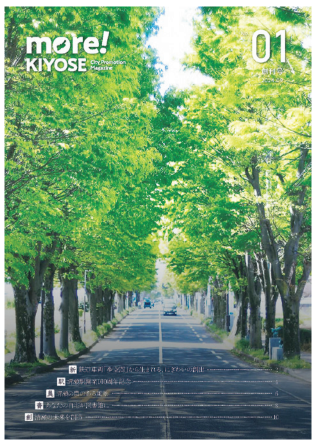
シティプロモーションマガジン「more！KIYOSE」発行

本マガジンは、市報では伝えきれない市政情報や、市が取り組んでいる事業・施策を、皆さんにより深く情報発信をする新たな刊行物です（全戸配布）。

今後も選ばれるまち清瀬を目指して、市民の皆さんにより深く積極的に情報発信をしていきます。

【発行時期】本年度は9月・11月・1月・3月の年4回（予定）。創刊号は市報きよせ9月15日号と同時配布していますので、ぜひご覧ください。

問シティプロモーション課プロモーション係☎042-497-1808



募集 「（仮称）花のある公園」の名称を募集します

四季折々の花が咲き、子どもから高齢者まで誰もがそれぞれに楽しめる新しい公園が、令和7年度、中里五丁目にオープンする予定です。

地域の市民の皆さんをはじめ、多くの方に親しみを持っていただけるよう、公園の名称を募集します。

申問申込みフォームまたは市ホームページ内掲載の応募用紙に必要事項を記載し、郵送または窓口で水と緑と公園課公園係☎042-497-2098へ

申込みフォーム

詳しくはこちら

フレイル予防運動教室

フレイルのお話と予防のための運動実践教室です。

対市内在住の18歳以上で医師による運動制限のない方。先着30人日10月8日㈫午後2時～3時15分（受付開始＝午後1時30分～）場しあわせ未来センター講日本健康スポーツ連盟　健康運動指導士持動きやすい服装と靴（外履き用）、飲み物、汗拭きタオル

申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

運動をしてフレイル※を予防しましょう！

※フレイルとは、加齢により心身の活力が低下した虚弱な状態をいいます。

「歩いていれば大丈夫」と思っていませんか？ 健康長寿は毎日の少しの筋トレから

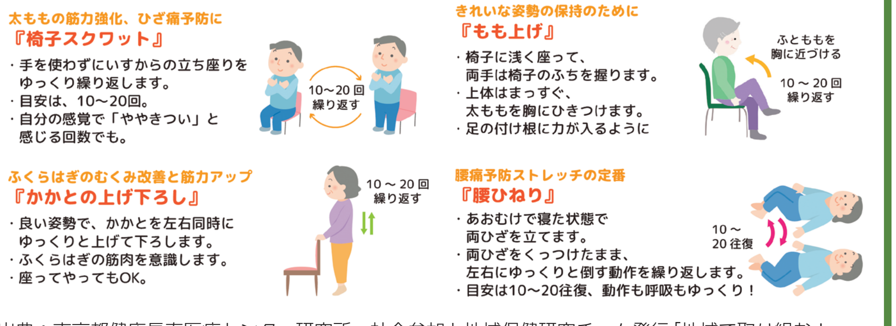
骨や筋肉維持のためには歩くだけでは不十分です。散歩やウォーキングに、毎日少しの筋トレを追加しましょう。

※運動は気温の高い時間帯や場所を避け、涼しい場所で水分補給と休息を十分にとって行いましょう。持病がある方は主治医に相談の上、医師の指示に従って運動をしてください。

問介護保険課地域包括ケア係☎042-497-2082

◆健康運動の最低限の目安

◆おすすめの筋力運動・ストレッチ



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発行「地域で取り組む！さあにぎやかにフレイル予防リーフレット」より