



食欲の秋！運動の秋！



①きよせ食育展

市の食育活動を紹介します！学校や保育園の給食の紹介、地域活動栄養士会における食育の紹介があります。また、期日限定でだしの試飲会と保育園のおやつ試食会を行います(予約申込不要)。**場**市役所本庁舎1階市民交流スペース、2階市民協働サロン兼ギャラリー、(試飲、試食はしあわせ未来センター) **費**無料



昨年の様子

内容	日時
学校の食育活動の紹介	11月8日(金)～14日(休)午前8時30分～午後5時(土・日曜日も含む)※
だしの試飲会	11月11日(月)午後1時～3時
保育園の食育活動、市の食育活動、地域活動栄養士会の食育活動の紹介	11月15日(金)～21日(休)午前8時30分～午後5時(土・日曜日も含む)※
保育園のおやつ試食会	11月20日(水)午後2時30分～なくなり次第終了

※14日・21日は午後3時まで

②栄養きりりサロン

おしゃべりしながら、栄養や運動を学びます。**対**市内在住のおおむね65歳以上の方。先着15人程度 **日**11月22日(金)、12月20日(金)午後2時～3時30分 **場**11月＝しあわせ未来センター、12月＝アミューホール **持**飲み物 **申**直接窓口または電話で

③シニアのためのケアクッキング～食べやすい料理を作るコツ～

高齢期の食事と栄養について学びます。**対**市内在住の18歳以上で食に興味のある方。先着16人 **日**11月26日(水)午前10時～午後0時30分 **場**しあわせ未来センター **講**松村信子氏 **持**エプロン、三角巾、手拭きタオル **申**11月1日～22日に直接窓口または電話で

④食生活相談(11月・12月)

生活習慣病予防の食事や高齢期の食事の相談を行います。毎日の食事に不安がある方、お気軽にご相談ください。**対**市内在住の18歳以上の方とその家族。 **申**11月1日～直接窓口または電話で

※お一人あたり25分程度の予約制

日付	時間※	場所
11月27日(水)	午前9時30分～11時30分	しあわせ未来センター
12月20日(金)	午後2時～4時	生涯学習センター

【①～④申込・問合せ先】健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

⑤第3回秋のいきいきウォーキングラリー

運動しながらまちの良さを再発見しませんか。チェックポイントを回ると景品あり！ **場**上清戸・中清戸・下清戸・元町地区 **期**11月14日(木)～29日(金)

問きよせ社協地域包括支援センター ☎042-495-5516

⑥さわやか健康クラブ

造幣局さいたま支局、さいたま新都心合同庁舎31階(展望ホール)を見学します。雨天中止。先着35人(予約制)。

日11月15日(金)午前9時～(受け付け＝午前8時40分～8時50分) **場**集合＝清瀬駅構内、解散＝さいたま新都心合同庁舎前(さいたま市中央区新都心一丁目) **費**200円(保険料、運営費)、交通費などは別途自己負担 **持**飲み物、年齢確認のできるもの、筆記用具、交通系ICカード、マスク **申**11月1日～6日午後3時までに健康推進課、男女共同参画センター、松山地域市民センター、野塩地域市民センターにある申込用紙に必要事項を記入し、上記施設の専用投函箱へ

問健康づくり推進員・平井 ☎090-4121-6250

⑦中里健やかクラブ

中国式ストレッチ体操と懐メロや童謡を歌います。

日11月19日(水)午後1時30分～3時30分 **場**直中里地域市民センター **費**無料 **持**動きやすい服装、マスク着用

問健康づくり推進員・田島 ☎042-492-5779

【清瀬市主催】介護はじめての一步研修

介護に関する基礎知識や、基本的な介護の方法などを学びます。介護の仕事に興味がある方、ボランティアで活かしたい方、ぜひ受講してみませんか？

対介護に関心があり、市内の事業所で仕事やボランティアをしてみたい18歳以上の方。先

着10人 **日**12月2日(月)・5日(木)・9日(月)・11日(水)・13日(金)の全5日間と事業所見学

場清瀬けやきホール **費**無料 **申**問11月1日～27日に電話で(株)One to One福祉教育学院 ☎03-6423-1515へ



詳しくはこちら



身近なイベントや街角の話題、各種大会で優秀な成績を収めた方・団体などをご紹介しします。皆さんからの応募も受け付けています。

清瀬市少林寺拳法連盟 各大会で大活躍 そして、全国大会へ 羽ばたけ

7月21日に東京武道館(足立区綾瀬三丁目)で、「2024年東京都少林寺拳法大会」が開催され、清瀬市少林寺拳法連盟の皆さんが入賞されました。

おめでとうございます！

◆小学生自由の部＝中田惣介・笠原貴久組 1位(清瀬小4年)

◆男子中学生の部＝上笹貫雄介・荒井天斗虎組 1位

◆親子の部＝太田博則・太田凜星組

◆男子マスターズB＝伊藤宏治・荒井英俊組

上記の四組は、昨年11月に開催された世界大会にも東京都



清瀬市少林寺拳法連盟の皆さん

代表として出場し入賞しています。そして、11月16日から静岡県で開催される全国大会に東京都代表として出場が決定しました。皆さん日々の稽古に励まれています。応援よろしくお願います！

令和7年清瀬市20歳のつどいはたち

20歳を迎える皆さん、おめでとうございます！

以下の方を対象に、2回に分けて式典を行います。11月1日時点で清瀬市に住民票のある方や市外在住の方で事前にネット申請をされている方に対して、11月下旬頃にお送りする案内状の内容をご確認のうえ、式典にご参加ください。

対平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの方
(午前の部) 第二中学校、第四中学校学区に在住の方
(午後の部) 清瀬中学校、第三中学校、第五中学校学区に在住の方

【開催日時】 令和7年1月12日(日)
(午前の部) 開場：午前9時30分、開式：午前10時～
(午後の部) 開場：午後1時、開式：午後1時30分～

場清瀬けやきホール **問**市民協働課協働係 ☎042-497-1803へ

住宅改修・マンション大規模修繕に伴う 固定資産税の減額

耐震・バリアフリー・省エネ改修を行った住宅または大規模修繕を行ったマンションは、工事が完了した年の翌年度から一定期間、家屋にかかる固定資産税額が減額されます。減額申請は、施工完了日から3か月以内

に行う必要がありますのでご注意ください。種別ごとに複数の条件がありますので、詳しくは市ホームページをご確認ください。**問**課税課固定資産税係 ☎042-497-2042



詳しくはこちら

種別	対象家屋	工事期間	減額期間	減額割合
耐震改修	昭和57年1月1日以前から市内に所在する住宅	令和8年3月31日まで	1～2年度分	2分の1～3分の2
バリアフリー改修	新築された日から10年以上経過しており、高齢者、障害者等が居住している市内の住宅	令和8年3月31日まで	1年度分	3分の1
省エネ改修	平成26年4月1日以前から市内に所在する住宅	令和8年3月31日まで	1年度分	3分の1～3分の2
その他	政府の補助(総務省令で定めるもの)を受けて耐震改修が行われた市内の家屋	令和8年3月31日まで	2年度分	原則2分の1
マンション大規模修繕	築20年以上で、長寿命化に資する大規模修繕工事を行い、一定の要件を満たした市内のマンション	令和7年3月31日まで	1年度分	3分の1

市内の住宅工事事業者(職人さん)を紹介します

「家屋を修繕したいが、どこに頼んだらいいかわからない」「浴室が傷んでいるので見積もりが欲しい」など、住宅の修理・改築を考えている方はいませんか。「清瀬市住宅工事業協力会」では、市で受け付けをした方に、依頼内容に応じて協力会の職人さんを紹介しています。

協力会には大工・土木・屋根・瓦・水道・電気・畳・左官・建具・ふすま・ブロック・造園など、さまざまな工事に携わる職人さんがいます。ぜひご利用ください。**問**産業振興課商工係 ☎042-497-3187



申込みフォーム

