



自分の健幸は自身で守り、学んだことをまわりに伝えていく 令和7年度「きよせ健幸大学」 受講生募集！

「自分の健幸は自分で守り、学んだことをまわりに伝えていく」を今年度のテーマに、「きよせ健幸大学」を開講します！実技編では運動教室や調理実習も体験できます。この大学は、原則として講義編と実技編を合わせて5回以上受講できる方に「きよせ健幸大学生」としてお申込みいただき、条件を満たすと修了証が授与されます。ぜひこの

機会に健康を見つめ直し、ご自身と身近な人の健康づくりに役立ててみませんか。

対市内在住、在勤、在学の18歳以上の方。先着60人
申8月15日～9月19日に申込みフォーム、直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076



詳しくはこちら

<講義編>

	内容	日時	場所	講師
①	より良い眠りのために あなたも睡眠力アップ！	10月23日(木) 午後2時～3時30分	しあわせ未来センター	国立精神・神経医療研究センター 睡眠・覚醒障害研究部部長 栗山健一氏
②	身近なことから始めるがん予防	10月31日(金) 午前10時30分～正午		国立健康危機管理研究機構 疫学・予防研究部長 溝上哲也氏
③	心と体の健康につながる共食のススメ 運動と栄養のいろは	11月17日(月) 午後1時30分～3時45分		大正大学客員教授 滝村雅晴氏 日本健康スポーツ連盟健康運動指導士 加藤有里氏 管理栄養士 土屋由紀子氏
④	仲間と楽しく健康づくり	11月25日(火) 午前10時30分～正午		日本社会事業大学社会福祉学部准教授 倉持香苗氏
⑤	聞いて納得！健康寿命を伸ばす歯のトリビア10選	12月5日(金) 午後2時～3時30分		清瀬デンタルクリニック院長 肥後聡彌氏
⑥	地域をつなぐ健幸の輪 市内活動団体の紹介	12月23日(火) 午後1時30分～4時	市役所本庁舎	東京都健康長寿医療センター研究所 研究副部長 村山洋史氏

<実技編>

	内容	日時	場所	講師
①	筋力アップ講座	11月4日・18日、12月16日いずれも火曜日午後1時30分～2時30分	しあわせ未来センター	健康運動指導士 八木香氏
②	「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)	11月13日、12月18日いずれも木曜日午前10時～午後1時		女子栄養大学生涯学習講師・管理栄養士 宮本千華子氏

ファミリー・サポートきよせ 「保育サービス講習会」受講者募集

地域のなかで子どもの預かりや送迎、病児保育を行う支援者養成講座です。

対市内及び近隣に居住している健康な成人で、子どもが好きな方 **日**場講内下表のとおり **費**3,200円(テキスト代)

申9月22日までに右記申込みフォームまたは電話でファミリー・サポートきよせ事務所 ☎042-492-1139(電話は平日午前9時～午後5時)



申込み
フォーム



日程	時間	内容	講師	場所
10月	1日水	午前10時～正午	開講式・オリエンテーション	児童センター
		午後1時～3時	保育の心	
	3日金	午前10時～午後1時	心の発達と保育者のかかわり	
		午後2時30分～4時30分	障害のある子の預かりについて	
	9日木	午後1時30分～3時30分	身体の発達と病気	
	15日水	午前9時30分～正午	事故による子どもの傷害	
		午前9時30分～午後0時30分	★小児看護の基礎知識	
	16日木	午後1時30分～3時30分	子どもの生活へのケアと援助	
		午前9時30分～午後0時30分	子どもの栄養と食生活	
	22日水	午後1時30分～4時30分	子どもの遊び	
		午前9時30分～午後0時30分	★普通救命講習	
	27日月	午後2時～3時30分	★病児・病後児保育施設見学	きよせ保育園
30日木		午前9時30分～午後0時30分	子育て支援サービスを提供するために	児童センター
		午後1時30分～2時30分	修了式・修了証授与	

※保育あり(先着6人、1コマ50円)。「★」は保育なし。

※日時・会場は変更になることがあります。

※全講習終了後はファミリー・サポートきよせ会員に登録します(登録は無料です)。

郵送による証明書交付申請時のお支払いに キャッシュレス決済が選択できるようになります

これまで各種証明書郵送請求のお支払いには、手数料分の定額小為替を購入していただく必要がありましたが、クレジットカードまたはPayPayによるお支払いが可能になります。

※請求書・本人確認書類の写し・返信用封筒などはこれまでどおり郵送していただく必要があります。

【サービス開始時期】 令和7年9月から

担当部署	郵送で取得できる証明書
市民課	住民票の写し(全部・一部)、戸籍全部事項証明書(謄本)・個人事項証明書(抄本)、改製原戸籍(謄本・抄本)、除籍全部事項証明書(謄本)・個人事項証明書(抄本)、戸籍の附票の写しなど
課税課(市民税係)	市都民税課税・非課税証明書
課税課(固定資産税係)	公課証明書、評価証明書、減失証明書
徴収課	納税証明書(市都民税、固定資産税・都市計画税、法人市民税、軽自動車税(継続検査用を除く))

【各証明書に関するお問い合わせ】

市民課住民係 ☎ 042-497-2037、課税課市民税係 ☎ 042-497-2040、課税課固定資産税係 ☎ 042-497-2042、徴収課管理係 ☎ 042-497-2044

タブレットで写真を撮影！

市役所で申請！ マイナンバーカード

マイナンバーカードをお気軽に取得していただくために、顔写真を市役所で撮影し、申請手続きの支援を行っています(費用は無料)。ぜひご活用ください。

日月～金曜日午前9時15分～11時45分・午後1時～4時45分

※休日窓口については、事前にお問い合わせください。

場市役所本庁舎1階市民課窓口

持市や国で発行した個人番号カード交付申請書兼電子証明書発行申請書

※紛失などでお持ちでない場合や申請書に記載の住所等が変わっている場合、顔写真付き公的本人確認書類1点または顔写真のない本人確認書類(資格確認書など)2点をお持ちください。

【注意事項】

その場で顔写真を撮影するため、代理人による申請は出来ませんので、必ずご本人がお越しください。15歳未満の方は法定代理人(保護者)と一緒にお願いします。カードの交付には申請から1か月半程度かかりますので予めご了承ください。

問市民課住民係 ☎042-497-2037