

### 認知症家族会 ゆりの会

認知症高齢者を介護しているご家族など 日12月16日(水)午後2時～3時30分 場生涯学習センター 問地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042-497-2082

### 食生活相談

生活習慣病予防や高齢期の食事について電話で相談を行います。市内在住で18歳以上の方とその家族 日12月16日(水)、令和3年1月20日(水)午前10時～正午(各日30分間隔の予約制) 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

## 募集

### 清瀬市高齢者住宅入居者

シルバーハイツこがし(野塩四丁目)、シルバーピアみずき(野塩四丁目・住宅内で病死あり)いずれも各1戸で1DKの2階です。次の条件を全て満たす方。①65歳以上(申込み時点)②市内在住2年以上(申込み時点)③収入が基準内である④住宅に困っている⑤自立して生活できる⑥暴力団員ではない

【申込み期間】12月1日(火)～8日(火) 印鑑 問直接高齢支援課高齢福祉係 ☎042-497-2081へ ※申込者と面談を行います。 ※入居は4月以降の予定です。

### 都民住宅

入居を希望される方は、募集案内をご覧ください。中堅所得者層(礼金・仲介手数料・更新料なし) 【募集案内の配布期間】12月1日(火)～9日(水) 【申込み締め切り】12月14日(月)(都営住宅募集センター必着) 【募集案内の配布場所・時間】市役所1階総合案内、まちづくり課、松山・野塩出張所＝平日午前8時30分～午後5時(平日の午後5時～午後8時と土・日曜日は市役所夜間受け付けで配布)、子ども家庭支援センター・生涯学習センター＝各センター開館日の開館時間内で配布 問JKK東京(東京都住宅供給公社) ☎0570-010-810(申込み期間内) ☎03-3498-8894(申込み期間外) ※詳細は募集案内をご覧ください。

### シルバー人材センター会員

入会には説明会への出席と研修会の受講が必須です。市内在住で原則として60歳以上の健康で働く意欲がある方(就業先多数あり)

日説明会＝12月7日(月)午後1時30分～、研修会＝12月14日(月)午後1時30分～ 場シルバー人材センター(松山三丁目) 問シルバー人材センター ☎042-494-0903

### 北多摩北部地域保健医療協議会委員

地域の保健医療福祉サービスについて、市民の立場から意見をいただく委員を募集します。清瀬市、小平市、東村山市、東久留米市、西東京市在住の令和3年4月1日時点で20歳以上の方(都職員及び当該地域の市職員は除く)3人以内 【任期】令和3年4月から2年間 問令和3年1月22日(当日消印有効)までに、作文「感染症、食中毒、災害など、健康危機への対策について、地域でできること、私ができること」(1,200字以内)と、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を記載し、郵送またはメールで〒187-0002小平市花小金井1-31-24 多摩小平保健所 ☎042-450-3111 問S0000351@section.metro.tokyo.jpへ

## その他

### 清瀬駅北口地下駐輪場のご利用を

定期利用はご予約のうえ、空き次第順次のご案内です(空きがある場合は翌日より利用可)。また一時利用精算時、定期購入・更新時に交通系ICカードでお支払いができます。

定期料金	学生		一般	
	1か月	3か月	1か月	3か月
上段	1,600	4,200	1,800	4,800
下段	1,800	4,800	2,000	5,400
一時利用	24時間		100円	

問清瀬都市開発株式会社 ☎042-495-3300、清瀬駅北口地下駐輪場 ☎042-492-8819

### 清瀬市中小企業等応援給付金

国の「持続給付金」の対象とならなかった中小企業者や個人事業者のための応援給付金の申請を受け付けています(対象事業者や申請書類などの詳細は市または清瀬商工会ホームページをご確認ください)。 【給付金額】50万円(1事業者1回) 問令和3年1月15日(当日消印有効)までに簡易書留などの配達記録が残る方法で〒204-0022清瀬市松山2-6-23 清瀬商工会へ 問清瀬商工会 ☎042-491-6648、産業振興課産業振興係 ☎042-497-2052 ◆相談会を実施しています 「清瀬市中小企業等応援給付金」を申請する前に税理士が申請相談や税務相談に応じます(1社につき1時間) 日12月24日(木)までの毎週月・水・木曜日午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く) 場清瀬商工会館 問各開催日前日までに電話で清瀬商工会 ☎042-491-6648へ

### きよせにんじんジャム 2倍ポイントシールの実施

にんじんジャムを1個お買い求めいただくごとに、ポイントシールを2枚差し上げます(通常は1枚)。10枚集めると、にんじんジャムを1個プレゼントします。 期12月1日(火)～令和3年1月31日(日) 問清瀬商工会 ☎042-491-6648 ※販売店など詳しくは清瀬商工会ホームページ(右記QRコード参照)へ



詳しくはこちら

### 清瀬けやきホール

#### の催し物

#### ①そうだじゅげむきこう

日12月12日(土)午後2時～(開場は午後1時30分) 費一般1,000円・小学生500円(全席自由) 【出演】三遊亭わん丈(独演会)、三遊亭ごはんつば

#### ②ベビーオイルマッサージ教室

2か月～ハイハイ前の赤ちゃんとその保護者。先着8組 日12月18日(金)午前10時30分～正午 費1,500円(清瀬市子育て・キラリ・クーポン券利用可) 問バスタオル、ハンドタオル、赤ちゃんの飲み物、お持ちの方は授乳用ケープ 小宮しのぶ氏

#### ③Let'sリトミック

各クラス先着12組。 日12月22日(火)ひよこクラス(1人でお座りできるころから2歳ごろまで)＝午前10時～10時40分、うさぎクラス(2歳ごろから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・クーポン券利用可) 問子どもの飲み物 小宮しのぶ氏

#### ④講座おけいこアロマ「マスク生活を彩るアロマセラピー」

先着8人。 日令和3年1月13日(水)午後2時～3時30分 費1,500円 問西脇直子氏

#### ⑤講座「健康タオル体操」

先着10人。 日12月18日(金)・25日(金)午後2時～3時 費1回500円 問飲み物、細長いタオル(75～90cm程度)、ヨガマット(バスタオルでも可) 問岡崎彩音氏 問いずれも直接窓口または電話で清瀬けやきホール ☎042-493-4011へ



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発酵パワー教室

「ショコラシューレン」 先着12人。 日12月19日(土)午前10時

～午後0時30分 費2,500円 問発酵ライフ協会アドバイザー・プロフェッショナル 高田妃出美氏

#### ②【初心者～中級向け】スローテニス教室(+アフターストレッチ)

初心者～初中級者の方。先着6人 日12月4日からの毎週金曜日午前11時～午後0時35分(全8回) 費9,600円(1クール全8回分) 問佐藤喜裕氏 問テニスシューズ(スニーカー可、スパイク付きは不可)、テニスラケット(レンタル有:1回100円)、運動服、飲み物、タオル、ストレッチマット

問いずれも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



コミュニティプラザひまわりホームページ

#### ◆無料パソコン教室 (Windows10)

パソコンが初めてまたは初級のシニアの方。各月先着8人 日令和3年1月9日・16日・23日・30日いずれも土曜日午前10時～正午(全4回) 問Windows10基礎、インターネット、ワード・エクセル、メール

#### ◆無料タブレット・スマホ教室 (iPad使用)

タブレット・スマホが初めてまたは初級のシニアの方。各月先着8人 日12月17日、令和3年1月21日いずれも木曜日午前10時～正午 問基礎、操作方法、アプリのダウンロードなど

◆倶楽部の無料体験 シニアの方大歓迎。日月～土曜日(種目により開催日が異なります) 問ピリヤード、ヨガ、ピンポン、新はつらつ体操、健康麻雀・パソコン、タブレット・スマホ。1人1回。いずれも午前10時～、午後1時～(1日2人) 問一般社団法人きよせ100歳時代 ☎042-494-2800へ

### 多摩六都科学館の催し物

#### 〈QuaQuaワークショップ〉

“わたし”と“わたしのまわり”～観察して色と素材で表現～

イタリアのレッジョ教育をもとに、子どもたちの自由な発想で表現遊びを体験するワークショップです。

①わたしのからだは何からできてるの?＝体をつくっている細胞の映像や絵本を参考に自分でデザインしましょう。

②わたしの周りの生き物を見てみよう＝写真を見てコラージュやデザインをして、へんてこな生き物を作りましょう。

※連続講座ではありません。親子それぞれで同じ体験をします。 問4～6歳の未就学児とその保護者(1人まで)。各回9組(18人)(応募者多数の場合は抽選し、当選者

のみに参加券を送付) 日①12月19日(土)②令和3年1月30日(土)いずれも午前10時30分～正午、午後1時30分～3時 費材料費1組600円、そのほかに入館券おとな520円、小学生～高校生210円 問①は12月7日②は令和3年1月18日(いずれも必着)までに多摩六都科学館ホームページの専用フォームまたははがきにイベント名、参加希望日時、氏名(フリガナ)、年齢、郵便番号、住所、電話番号を記載のうえ、多摩六都科学館 ☎042-469-6100へ

※12月7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)～令和3年1月2日(土)は休館。

### 【市民伝言板利用案内】

●1月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、12月1日午前8時30分から15日までの間に受け付け。先着25枠。3月15日号掲載希望の「サークル仲間募集」の原稿は2月15日まで受け付け。 ●利用案内は、市ホームページまたは秘書広報課で配布しています。必ずご確認ください。 問秘書広報課広報広聴係 ☎042-497-1808 問042-491-8600 問kouhou@city.kiyose.lg.jp

清瀬市公式Instagram×市制50周年記念企画

「#清瀬コレクション」「@city\_kiyose」をつけて写真を投稿しよう!

詳しくはこちら



清瀬、東大和を中心に北多摩の魅力を発信中! Instagramマガジン「キタマガ」

詳しくはこちら

