

講座・講演会

シニアしっとく講座
「生涯健康に暮らそう」

◆スマホ講座 LINE(ライン) YouTube(ユーチューブ)を使ってみよう
シニア世代に役立つ情報を発信していく講座です。「LINEやYouTubeを使ってみたいがどうしてもわからない」「LINEの操作を知りたい」という方に、基本的な操作をきよせボランティア・市民活動センター職員がわかりやすく説明します。対すでにスマートフォンをお持ちの方。先着15人 日7月20日(火)午後2時～4時 場生涯学習センター 申問介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082へ



健康づくり調理師研修会

対飲食店などで調理業務に携わっている方。各回先着50人 日第1回＝7月1日(木)・7日(水)の2日間、第2回＝7月9日(金)・14日(水)の2日間、各日午後2時～4時 場多摩小平保健所内「食品衛生の話」「食からの健康づくり」「高齢者の低栄養予防」費500円 講女子栄養大学栄養学部栄養食事療法研究室准教授 府川則子氏、保健所職員 申問第1回は6月24日まで、第2回は7月2日までに電話で多摩小平保健所生活環境安全課保健栄養担当 ☎042-450-3111へ

クラフトテープを使った
カゴ作り講習会

対18歳以上の方。先着10人 日7月4日(日)午前10時～午後2時 費2,000円(材料費込み) 持昼食、ボンド、洗濯バサミ 場申問直接窓口または電話で中清戸地域市民センター ☎042-494-7211へ

催し・イベント



みんなで育てよう清瀬の水辺

空堀川河川内のごみ拾いなどの清掃作業を実施します。日6月20日(日)午前9時30分～正午(雨天中止) 場中里緑地A地区前の梅坂橋 持汚れてもよい服装、マスク、長靴、タオル、飲み物 問川づくり・清瀬の会事務局・荒幡 ☎042-493-7864

清瀬の自然セミナー

清瀬の自然を学んでみませんか。先着15人。日6月26日(土)午前10時～正午 場男女共同参画センター 持筆記用具、メモ、マスク 申問6月23日までに清瀬の自然を守る会事務局・渡邊 ☎042-492-0710へ(午前10時から午後6時まで)

健康・福祉

健康づくり推進員運営
いきいきハイキング

清瀬駅から電車で移動し、小平駅からグリーンロードを巡り小金井公園まで歩きます。対運動制限がない方 日6月22日(火)集合＝午前9時

～9時20分、出発＝午前9時25分(雨天中止) 場集合＝清瀬駅北口連絡通路、解散＝小金井公園(小金井市関野町一丁目) 費100円(保険料、運営費、交通費他は別途自己負担) 持参加申込書、体調チェック表、マスク、携帯用消毒液、筆記用具、飲み物、雨具、歩きやすい服装と靴、健康保険証 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

栄養きらりサロン

おしゃべりを楽しみながら、栄養や運動について学びませんか。初めての方も大歓迎です！対市内在住でおおむね65歳以上の方。先着15人 日7月2日(金)午後1時30分～3時 場アミューホール 持飲み物 内栄養に関する講話、簡単な運動、手作業(折り紙、工作など) 問申直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

子育て

令和3年4月生まれ
新米ママと赤ちゃんの会

初めての子育てで困ったこと、こんな時どうするなど、皆でお話しましょう。4回連続の仲間作りの講座です。日7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 申問メールもしくはホームページ申込フォームでNPO法人ウイズアイ 問ai@with-ai.netへ



1歳6か月健診

歯科・内科診察、歯みがき、計測、保育・栄養などの相談を行います。対令和元年12月生まれの幼児 日7月6日(火) 場健康センター 持記入した健康診査アンケート式、母子健康手帳、子どもの健康保険証、子ども用歯ブラシ、子どものお出かけグッズ(オムツ・着替え・お茶・タオルなど)、バスタオル 問子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077
※混雑緩和のため受付時間を調整してご案内しています。詳しくは事前送付の案内をご確認ください。※「子どもの計測日」は中止です。

スマイルベビーきよせ
すくすく授乳相談

助産師の授乳相談ができます。個別での開催なので、ゆったりとご参加いただけます。対授乳相談をご希望の方。先着3組 日7月12日(月)①午後1時15分②午後2時5分③午後2時55分(各回30分～40分) 場健康センター 持母子健康手帳、子どものお出かけグッズ、バスタオル 申問6月15日から電話で子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077へ

スマイルベビーきよせ
プレママプレパパ相談

助産師が母乳相談や出産に向けてのご相談をお受けします。個別での開催になるので、ゆったりお話しが

できます。ご希望により沐浴(水なし)や妊婦体験も実施します。対現在妊娠されているご夫婦(お1人でも参加できます) 日7月12日(月)①午後1時15分～②午後2時5分～③午後2時55分～(各回30分～40分) 場健康センター 持母子健康手帳 申問6月15日から電話で子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077へ



ホームビジター報告会

対子育て中の方、子育てに関心のある方 日7月16日(金)講演＝午後1時30分～2時45分、ホームスタート報告会＝午後2時50分～3時15分 場児童センター 内「ホームスタートの支援の必要性・担う人へのメッセージ」 講国立看護大学校成育看護学准教授 渡邊香氏 問申NPO法人子育てネットワークピッコロ ☎042-444-4533へ

募集



夏季少年卓球大会参加者

スポーツをととした青少年の健全育成推進を目的として、体育協会と卓球連盟協力のもと、市内小・中学生参加による卓球大会を開催します。対市内在住・在学の小・中学生 日8月20日(金)午前9時30分～ 場市民体育館 申問6月16日から7月30日までに生涯学習スポーツ課児童青少年係 ☎042-497-2089へ

その他

令和4年度使用
中学校教科書展示

中学校用教科書の採択について、無償措置法施行規則第6条第3号に基づく採択事務処理に伴い、新たに発行される検定済教科書の見本を展示します。ぜひご覧ください。日7月1日(木)～21日(水)午前8時30分～午後5時 場市役所本庁舎2階行政資料コーナー 問教育指導課指導事務係 ☎042-497-2554へ

ハロートレーニング
(公的職業訓練)

新型コロナウイルス感染症が雇用に与える影響が長期化するなか、公的職業訓練を通じて求職者の方の再就職や転職に結びつけられるように支援を行っています。問ハローワーク三鷹職業訓練窓口 ☎0422-68-8200へ
※詳しくは上記へお問い合わせください。

寄付・寄贈



◆市(まちづくり応援寄附金)へ
健康麻雀 ファースト・クラブ様(5,000円)
◆社会福祉協議会へ
恩田克己様(100,000円)、匿名様4件(75,000円)
ありがとうございました。

産後ケア訪問事業

市では、産後に家族などからの援助が受けられず、支援を必要とする産婦・乳児に対し、心身のケアや育児支援などを行う「産後ケア訪問事業」を実施し、安心して子育てができるよう支援します。

具体的には、①母親の身体的ケア、心理的ケア、保健指導及び栄養指導②適切な授乳を実施するためのケア、指導③沐浴の援助④育児の手技についての具体的な指導などを行います。

【利用期間】原則、産後4か月未満
【利用回数】4回まで(多胎児の場合は6回まで)

【利用時間】1回につき2時間まで
【必要書類など】清瀬市産後ケア訪問事業利用申込書(子育て支援課母子保健係窓口または市ホームページからダウンロード可)、印鑑、(次項以降は該当する世帯のみ)住民税非課税証明書(該当年

の1月1日現在で清瀬市に住所がなかった方のみ。前住所地よりお取りください)・生活保護受給者証・中国残留邦人等支援給付受給証明書

※該当年の1月1日時点で清瀬市に住所がある方は、公簿などにより課税状況を確認させていただきます。

費1回1,000円(住民税非課税世帯、生活保護世帯及び中国残留邦人等支援給付受給世帯は免除となります) 申必要書類をそろえ、子育て支援課母子保健係窓口または電子申請(郵送での申請はできません) 問子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077



市民伝言板

●8月1日号掲載希望の「催し物」の原稿は、6月15日午前8時30分から7月1日までの間に受け付け。先着25枠。9月15日号掲載希望の「サークル仲間募集」の原稿は8月17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

弓道体験教室▶最近メディアでも取り上げられている弓道を体験してみませんか。毎月第1土曜日・第1水曜日10時～12時、下宿地域

市民センター、各回500円、清瀬市弓道連盟・本間 ☎090-9800-7355