

講座・講演会

きよせの災害を知る・たすけあう

自分自身や身近な人の身を守り、災害が起きたときにどのような助け合いが必要か学びます。 日10月4日(月)午後2時～4時 場①オンライン(Zoom)②きよせボランティア・市民活動センター【人数】①先着30人②先着8人

申込 社会福祉協議会ホームページにある応募フォームまたは電話できよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027 へ



社会福祉協議会ホームページ

催し・イベント

ヨガ療法「のびのび健康教室」

癒しの音楽を聴きながら、心と体のバランスを整える「ヨガ療法」を一緒に楽しみましょう！

日9月17日(金)・24日(金)、10月1日(金) 場中清戸地域市民センター 費3,200円(3回分)、初回体験は無料 持マスク、ヨガマット(無い場合バスタオル)、運動しやすい服装、飲み物、タオル 申込直接または電話で中清戸地域市民センター ☎042-494-7211 へ

下宿センターのイベント

◆一般開放(①卓球②バドミントン) 対小学生以上(小学生は保護者同伴) ①先着6組②先着3組 日9月18日(土)午前9時30分～午後1時～午後3時～(各2時間) 場市民体育館 費おとな100円、中学生以下50円 持体育館用上履き、ラケット、ボール、シャトルなど

◆フラダンス教室 初級編 対18歳以上の方。先着15人 日第1・3木曜日午前10時～11時 場市民体育館 費月2,000円

◆ペーパーデコレーション教室 八口ウィーンカードを制作します。 対18歳以上の方。先着10人 日9月23日(木)、10月28日(木)、11月25日(木)午前10時～正午 場下宿地域市民センター 費各回1,500円(別途教材費あり)

◆プリザーブドフラワー教室 お花の風飾りを制作します。 対18歳以上の方。先着10人 日9月30日(木)午前10時30分～正午 場下宿地域市民センター 費1,000円(別途材料費あり) 申込いずれも直接窓口または電話で下宿地域市民センター ☎042-493-4033 へ ※詳しくは、上記までお問い合わせください。



下宿地域市民センターホームページ

空堀川の生物調査・観察会

空堀川の生物調査・観察会をします。 対原則小学3年生以上(小学2年生以下は保護者同伴)。先着15人程度 日9月19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 持ぬれてもよい服装、川のな

かに入ってもよい運動靴、着替え、タオル、飲み物、マスク 場川づくり・清瀬の会事務局・荒幡 ☎042-493-7864

健康・福祉

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査

対清瀬市国民健康保険加入者で40歳以上の12月・1月生まれの方及び後期高齢者医療保険加入者で12月・1月生まれの方【受診月】10月【受診券送付時期】対象の方には9月中旬に受診案内、受診券を送付します。詳しくは送付する案内をご覧ください 場健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

子育て

1歳6か月健診

内科・歯科診察、歯みがき、計測、保育・栄養などの相談を行います。

対令和2年3月生まれの幼児 日10月5日(火) 場健康センター 持記入した健康診査アンケート一式、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 場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。詳しくは事前送付する案内をご確認ください。 ※「子どもの計測日」は中止です。

令和3年7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など皆でお話ししましょう。4回連続の仲間作りの講座です。 日10月5日(火)・12日(火)・19日(火)午前10時～正午、26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 申込NPO法人ウイズアイ ☎042-452-9765 場ai@with-ai.net へ



申込みフォーム

コモンセンスペアレンティング(CSP)講座

子どもが変わる、ほめて育む子育ての練習をしましょう。7回連続の講座です。 日10月8日(金)・15日(金)・22日(金)・29日(金)、11月5日(金)・12日(金)・19日(金)午前10時～正午 場きよせボランティア・市民活動センター 申込NPO法人ウイズアイ ☎042-452-9765 場ai@with-ai.net へ



申込みフォーム

スマイルベビーきよせ プレマプレパパ相談

助産師が母乳育児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。各日先着3組。 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10月18日(月)、11月29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 申込9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 すくすく授乳相談

助産師へ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。各日先着3組 日10月18日(月)、11月29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 申込9月15日から電話で子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077 へ

両親学級(1コース2日制)

1日目はお産のお話、栄養の話など、2日目は赤ちゃんのお風呂の入れ方、パパの基礎知識などを学びます。 対現在妊娠されているご夫婦(お1人での参加、どちらか1日だけの参加も可)。1日目=先着18人、2日目=先着12人 日1日目=10月22日(金)午後2時20分～4時、2日目=11月13日(土)午前9時30分～11時 場健康センター 申込9月15日から電話で子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077 へ



募集

シルバー人材センター 各教室受講生

◆色えんぴつ教室 色えんぴつの扱い方、色彩・バランス、遠近法などを中心に指導します。 対小学4年生以上の方 日毎月第2・4日曜日午後1時30分～3時

◆学習教室 学習指導の経験豊富な高齢者が、学校の教科書を中心に指導します。 対小学4年生～6年生の国語・算数、中学1年生～3年生の数学

◆パソコン教室 パソコン入門、インターネット、メール、ワード・エクセル基礎、スマホ入門などを個別で学びます。 場シルバー人材センター(松山三丁目) 申込いずれも電話でシルバー人材センター ☎042-494-0903 へ ※開講日時など詳しくは上記にお問い合わせください。

「スポーツウエルネス吹矢教室」受講生

性別、年齢問わず誰でも楽しめます。ゲーム感覚で楽しみながら精神力と集中力を高めることができるスポーツです。先着5人 日10月1日(金)

【市民伝言板利用案内】

●11月1日号掲載希望の「催し物」の原稿は、9月15日午前8時30分から10月1日までの間に受け付け。先着25枠。令和4年3月15日号掲載希望の「サークル仲間募集」の原稿は10月1日午前8時30分から令和4年2月15日までの間に受け付け。 ●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。 場秘書広報課広報広聴係 ☎042-497-1808 場042-491-8600 場kouhou@city.kiyose.lg.jp

から第1・3金曜日午前10時～正午 場竹丘地域市民センター 費4,200円(全6回) 対日本スポーツウエルネス吹矢協会 公認指導員 申込電話で竹丘地域市民センター ☎042-495-1717 へ

広域的市民ネットワーク活動等 事業助成

市町村の枠を越えて行われる多摩地域の市民交流やまちづくりの推進につながる事業の経費の一部を助成します。【申請期間】10月18日(月)～12月2日(木) 【新規団体向け説明会】10月20日(水)午後6時～ 場東京市町村自治調査会事業部企画課 ☎042-382-7781 ※詳しくは上記へお問い合わせください。

その他

秋の全国交通安全運動

今年も9月21日から30日までの10日間、秋の全国交通安全運動が行われます。今回の重点項目は以下の4つです。

- ①子どもと高齢者をはじめとする歩行者の安全の確保
- ②夕暮れ時と夜間の事故防止と歩行者の保護など安全運転意識の向上
- ③自転車の安全確保と交通ルール遵守の徹底
- ④飲酒運転などの悪質・危険な運転の根絶

運動期間中は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に留意しながら、交通安全意識の高揚に努めていきます。交通事故のない安全なまちづくりへのご協力をよろしくお願ひします。 場東村山警察署 ☎042-393-0110、道路交通課交通安全係 ☎042-497-2096

国民健康保険被保険証を更新

2年ごとに更新している国民健康保険証は、9月30日(木)で有効期限が満了します。新しい被保険者証は1人につき1枚の交付となります。世帯単位で簡易書留で9月19日(日)・20日(月)ごろに郵送します。届かない場合は下記へお問い合わせください。 場保険年金課国保係 ☎042-497-2047

多重債務110番

「多重債務110番」を実施します。一人で悩まず相談を。 対市内在住・在勤の方 日9月29日(水)・30日(木)午前10時～正午、午後1時～4時 場消費生活センター 【相談専用電話】042-495-6212 場消費生活センター ☎042-495-6211