

講座・講演会

スマホ教室(体験編)

スマホをうまく使いこなせるか不安があり持っていない方、興味はあるけれどなかなか使う機会がない方、まずは実際に体験してみませんか？基本的な操作方法を丁寧にお伝えします。体験用スマホを使って行います。スマホをお持ちの方も参加可能です。**対**スマホに興味のある60歳以上の方。各回先着20人**日**12月1日(水)①午前9時30分～午後0時30分②午後1時30分～4時30分**場**生涯学習センター**申****問**電話で介護保険課地域包括ケア係**☎**042-497-2082へ

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**11月19日(金)・26日(金)いずれも午前10時～11時30分**場**中清戸地域市民センター**費**1回1,200円(月会費制)、初回体験は無料**講**国際ヨガ協会トレーナー・ヨガ療法士 松山伸子氏**持**マスク、ヨガマット(無い場合はバスタオル)、運動しやすい服装、飲み物、タオル**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

デラックス 松山DXまつり

七小は令和3年度で開校50周年を迎えました。開校50周年記念式典後に地域イベントを開催します。**日**11月20日(土)午後1時～3時45分**場****直****問**七小**☎**042-493-4317
※詳しくは七小ホームページをご覧ください。

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**11月20日(土)午前9時30分～・午後1時～・午後3時～(各2時間)**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**申****問**直接窓口または電話で下宿地域市民センター**☎**042-493-4033へ(②は当日午前8時30分から要電話予約)

人権週間記念講座

◆「家事のしすぎ」が日本を滅ぼす？～なぜ妻は「手伝う」と怒るのか～なぜ妻は家事をきちんとこなすべきと考えられているのか。家事に対する妻との考え方のギャップを感じる男性もぜひご参加ください。先着90人。**日**12月11日(土)正午～午後2時**場**アミューホール**講**家事研究家 佐光紀子氏**持**マスク着用、筆記用具**申****問**11月15日から平日午前9時～午後5時に電話またはファクスで男女共同参画センター**☎**042-495-7002**☎**042-495-7008へ
※保育あり(先着10人、生後6か月から就学前まで、要予約)

野火止用水クリーンデー ボランティア募集

野火止用水沿川の6市(清瀬市・東村山市・小平市・立川市・東大和市・東久留米市)と東京都が一斉保全活動(ごみ拾いや落ち葉かきなど)を開催します。**対**市内在住・在勤または市内企業の方。先着20人**日**12月4日(土)集合＝午前9時30分、清掃＝午前10時～正午(雨天中止)**場**野火止遊園(東久留米市野火止二丁目)**持**軍手、汚れても良い服装**申**11月15日～30日に直接窓口または電話で水と緑と公園課緑と公園係**☎**042-497-2098へ**問**東京都環境局自然環境部緑環境課**☎**03-5388-3555

「おしゃれな水引正月飾り」講座

先着10人。**日**①12月4日(土)②12月5日(日)③12月12日(日)いずれも午後1時～3時**場**①竹丘地域市民センター②コミュニティプラザひまわり③中清戸地域市民センター**費**2,500円**持**はさみ、作品を入れる袋**申****問**11月15日から直接窓口もしくは電話で①竹丘地域市民センター**☎**042-495-1717②コミュニティプラザひまわり**☎**042-495-5100③中清戸地域市民センター**☎**042-494-7211へ

消費税インボイス制度セミナー

令和5年10月1日から導入される適格請求書等保存方式(インボイス制度)の概要とe-Taxの利用方法の説明を行います。**対**中小・小規模事業者、従業員(経理担当者)など。先着16人**日**12月15日(水)午後2時～(1時間30分程度)**場**清瀬商工会館(松山二丁目)**講**東村山税務署個人課税記帳指導推進官**申****問**電話で清瀬商工会**☎**042-491-6648へ

下宿センターのイベント (子ども向け)

◆かけっこ教室
走り方の基礎を楽しく学びます。各クラス先着30人。**日**12月19日(日)①年中年長クラス＝午前9時30分～10時30分②小学1～3年生クラス＝午前11時～正午**場**市民体育館**費**2,000円
◆リズムジャンプ教室
ジャンプをしながら楽しくリズム感を養います。各クラス先着20人。**日**12月19日(日)①小学1～3年生クラス＝午前9時30分～10時30分、②年中年長クラス＝午前11時～正午**場**市民体育館**費**2,000円
【申込み方法】各申込みフォーム**問**下宿地域市民センター**☎**042-493-4033



かけっこ教室
申込み
フォーム



リズムジャンプ教室
申込み
フォーム

健康・福祉

食生活相談

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。**対**市内在住の18歳以上の方とその家族**日**①12月13日(月)午前10時～正午②令和4年1月17日(月)午後1時30分～4時(各日30分ごとの予約制)

【相談方法】面談または電話**場**面談の場合は健康センター**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

きよせ食育展示

小・中学校、保育園、健康推進課、子育て支援課、地域栄養士の食育活動を紹介します。**日**小・中学校の展示＝11月22日(月)～26日(金)、健康推進課・子育て支援課・地域栄養士会・保育園の展示＝11月29日(月)～12月3日(金)いずれも午前8時30分～午後5時**場**市役所本庁舎市民協働サロン兼ギャラリー**直****問**健康推進課成人保健係**☎**042-497-2076

花みずきの会

高齢者の方の閉じこもり予防を目的に手先を動かす簡単な作品づくりや体操を行います。保健師による健康ミニ講座も実施します。先着20人。**日**12月10日(金)午後1時30分～3時**場**中清戸地域市民センター**内**広告紙などを使ったかご作り**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

子育て

野塩つどいの広場移転

野塩地域市民センター耐震補強・改修工事に伴い、野塩つどいの広場は下記の場所へ移転します。ご迷惑をおかけしますがご理解ください。**日****場**火・金曜日＝ゆいゆいの家、先着6組、水・木・土・日曜日＝野塩老人いこいの家、先着8組、いずれも午前10時～正午、午後1時～3時**問**NPO法人ウイズアイ**☎**042-452-9765

清瀬市歯科医師会 無料フッ素塗布

清瀬市歯科医師会による「歯科健診・フッ素塗布」(無料)を行います。**対**市内在住の小・学1～6年生**日**12月1日(水)～令和4年1月31日(月)**場**清瀬市歯科医師会会員の各歯科医院**申**直接希望する歯科医院へ申込み(定員に達している場合、希望の歯科医院では受け付けできない場合があります)**問**清瀬市歯科医師会**☎**042-494-6805(月～水・金曜日の午前10時から午後4時まで)
※実施歯科医院一覧は、**詳しくはこちら**(市ホームページ(QRコード))



市民伝言板

【市民伝言板利用案内】

●令和4年1月1日号掲載希望の「催し物」の原稿は、11月15日午前8時30分から12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」の原稿は令和4年2月15日までに受け付け。●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。**問**秘書広報課広報聴係**☎**042-497-1808**☎**042-491-8600**📧**kouhou@city.kiyose.lg.jp

秋季市民バドミントン大会(ダブルス個人戦男女別A・Bクラス)▶市内在住に勤在学および連盟が認めた方、各10組程度(抽選)。申込み11月22日まで。12月5日(日)、Aクラス＝9時～、Bクラス＝14時～、下宿市民体育館、一般1,400円(ペア2,800円)、中学生900円(ペア1,800円)、清瀬市バドミントン連盟・川口**☎**042-497-2310

ード参照)からご確認ください。

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5月生まれの幼児**日**12月7日(火)**場**健康センター**持**記入した健康診査アンケートー式、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。詳しくは事前送付する案内をご確認ください。
※「子どもの計測日」は中止です。

親子遊びの会

体を動かすリズムや読み聞かせなど初めての集団遊びに！親子で楽しみましょう！**対**1歳半～幼稚園入園前までの親子**日**12月8日(水)午前10時～正午**場**コミュニティプラザひまわり**費**500円
申**問**メールもしくはホームページ申込みフォームでNPO法人ウイズアイ**☎**042-452-9765**📧**aiai@with-ai.netへ



申込み
フォーム

カンタン！ ワンポイント離乳食

管理栄養士による離乳食の調理実演と相談を行います。久しぶりに離乳食を作る方もご相談ください。**対**6か月から11か月の乳児とその保護者。各時間帯先着5組(保護者のみの参加も可)**日**12月15日(水)6か月から8か月児＝午前9時45分～11時、9か月から11か月児＝午前11時～午後0時15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**申****問**11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 ママヨガクラス

産後ヨガや他のお母さんとの交流をととして気持ちや体をリフレッシュしませんか。助産師への育児相談、母乳育児や産後のからだやこころの変化の相談もできます。**対**産後1か月～7か月未満のお母さん(第2子以降も可能)。先着6組**日**12月9日(木)午前10時～11時30分(受け付けは午前9時30分)**場**健康センター**持**動きやすい服装、母子健康手帳、大きめのバスタオル、子どものお出かけグッズ**申****問**11月15日から電話で子育て支援課母子保健係**☎**042-497-2077へ
※保育あり(先着2人、就学前まで、要予約)。