

催し・イベント

第4回チャレンジ相談会

起業、再就職、キャリアアップなど、一歩踏み出したい女性向けの相談会を開催します。抱えている不安や困りごとを少しずつ解消して一歩前に進みませんか。各回先着1人。①12月15日(水)午後2時～2時45分、午後3時～3時45分(場)コワーキングスペース「ことりば」(アミュービル5階) 講 森林育代氏 ②12月14日までに電話またはメールで株式会社シーズブレイス ☎042-512-9958(平日午前9時～午後5時) 〓kiyose@cspace.comへ(保育あり。電話でご相談ください) 〓男女共同参画センター ☎042-495-7002

下宿地域市民センター 市民体育館の一般開放

①卓球②パドミントンの施設を下記の日時で一般開放します。 〓小学生以上の方(小学生は保護者同伴)。①は先着6組、②は先着3組 ③12月18日(土)午前9時30分～、午後1時～、午後3時～(1枠につき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 〓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分から受け付け。) ※詳しくは下宿地域市民センターホームページをご確認ください。

サラリーマンのための確定申告 休日無料相談会

税理士会によるサラリーマンの方向けの申告相談会を実施します(医療費控除、住宅ローン控除など)。ぜひご利用ください。各日先着18人。①令和4年1月29日(土)・30日(日)、2月5日(土)・6日(日)いずれも午前10時～午後4時 場 東京税理士会東村山支部 〓相談日の3日前ごろまでに申込書(東村山支部ホームページからダウンロード可)を記入し、ファクスまたは郵送で〒189-0014 東村山市本町1-20-27 MIKAMI2001-201 東京税理士会東村山支部 ☎042-394-7038 〓042-394-8115へ

講座・講演会

下宿地域市民センターの文化教室

持ち物などの詳細は下宿地域市民センターホームページをご覧ください。 ◆ブリザーブドフラワー教室 【制作品】福をもたらす招き猫のしめ縄飾り 〓18歳以上の方。先着10人 ①12月22日(水)午前10時30分～正午 費 2,000円(材料費込み) ◆ペーパーデコレーション 【制作品】お正月飾り 〓18歳以上の方。先着10人 ①12月23日(木)午前10時～正午 費 3,700円(材料費込み) ◆ペン習字教室 【テーマ】手紙やカードの挨拶文を美しく書く 〓18歳以上の方。先着20人 ①12月18日(土)午前10時～11時30分 費 1,500円

◆編み物教室

【制作品】ハーフミトン(指なし手袋) 〓18歳以上でかぎ針を使ったことのある方。先着7人 ①12月21日(火)、令和4年1月25日(火)いずれも午前10時～正午 費 3,950円(材料費込み) 〓〓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

子育て

双子三つ子の会

双子三つ子を育てるママ集まれ～! 多胎児の先輩ママも、一緒にお話ししましょう。保育あり。①12月21日(火)午前10時～正午 場 きよせボランティア・市民活動センター 費 500円(清瀬市子育て・キラリ・クーポン券使用可) 〓〓NPO法人ウイズアイ 〓aiai@with-ai.netまたはウイズアイホームページの申込フォームへ

健康・福祉

特定健康診査 後期高齢者医療健康診査

〓特定健康診査=国民健康保険加入者で、40歳以上の方。後期高齢者医療健康診査=後期高齢者医療保険加入者で、75歳以上の方 〓12月未まで(30～39歳対象の健康診査、清瀬市健康診査も同様) 場 市内医療機関 〓受診券、問診票、健康保険証 〓健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

※受診券の再発行をご希望の方は、上記へご連絡ください。 ※予約が必要な場合もあるため、あらかじめ各医療機関にお問い合わせください。

3か月間の健康チャレンジ!!

健診の結果から、ご自身の健康状態を理解し、生活習慣改善の目標を立てて実行できるように、保健師や管理栄養士などがお手伝いします! 対象者には、医療機関で健診結果を受け取る際に健康チャレンジのご案内をお渡しするとともに、後日郵送でご自宅へ送付しています。ぜひご参加ください。 〓特定健診の結果、特定保健指導の対象となった方 〓健康センター、生涯学習センター(自宅などでのオンライン面談も可) 〓初回面談(1人30分予約制、体重測定、健康づくりマイプランの作成)、その後各自のペースで実践(3か月間)、3か月後に生活習慣の改善状況を確認、今後の継続に向けたアドバイスなど 〓健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

健康づくり推進員運営 いきいきハイキング

清瀬駅から平林寺まで歩きます(約5km、平坦)。 〓運動制限のない方。先着30人 ①12月21日(火)受付=午前9時～9時20分、出発=午前9時25分(雨天中止) 〓集合=清瀬駅北口連絡通路、解散=平林寺(新座市野火止三丁目) 費 100円(保険料、運営費)。交通費、入場料(500円)は別途自己負担 〓参加申込書兼「レクリエーション傷害保険」加入申込書、

体調チェック票、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 〓〓12月1日～15日に直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

健康づくり推進員運営 中里健やかクラブ

健康づくりや転倒予防を目的に、体をほぐすストレッチを行います。先着10人。①12月21日(火)午後1時30分～2時30分 〓中里地域市民センター 〓ツボを刺激する中国風ストレッチ 〓〓12月1日～7日に健康づくり推進員・熊谷 ☎090-7224-8949へ(平日午前9時～正午。土・日曜日、祝日は除く)

よってこカフェ in ふわとん

認知症に関心のある方などなくても利用できます。①12月7日(火)・21日(火)午後2時～4時(ラストオーダーは午後3時30分) 〓Cafe ふわとん(上清戸一丁目) 費 お茶代300円(税込、茶菓子付き) 〓介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082

認知症家族会 ゆりの会

問題や悩みを率直に語り合い、明日へのエネルギーに繋げましょう。認知症に関する情報交換の場としてもご利用ください。 〓認知症の方を介護されているご家族、介護を卒業された方など ①12月15日(水)午後2時～3時30分 〓生涯学習センター 〓介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082

シニア元気体操教室 冬期講座

楽しく運動し、健康の維持増進を図りましょう。 ①竹丘教室 各回先着20人。①12月16日(木)から令和4年3月17日(木)までの毎週木曜日(年末年始を除く)午前9時～10時、午前10時15分～11時15分 〓竹丘地域市民センター 費 5,500円(1期12回) 〓嵯峨千枝氏

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～ ナチュラルクリーニングの火付け役である佐光紀子さんをお招きして、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、お話しいたします。家事に対する妻との考え方のギャップを感じる男性もご参加ください。先着90人。①12月11日(土)正午～午後2時 〓アミューホール 〓佐光紀子氏 〓〓12月10日まで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(6か月～未就学児。先着10人。要予約)。



佐光紀子氏

②中清戸教室

先着20人。①12月14日(火)から令和4年3月15日(火)までの毎週火曜日(年末年始を除く)午前10時45分～11時45分 〓中清戸地域市民センター 費 5,500円(1期12回) 〓美能孝寛氏

③中里教室

先着20人。①令和4年1月11日(火)から3月29日(火)までの毎週火曜日(祝日を除く)午後2時～3時 〓中里地域市民センター 費 5,500円(前期12回) 〓石橋和江氏 〓〓直接または電話で①竹丘地域市民センター ☎042-495-1717へ、②中清戸地域市民センター ☎042-494-7211へ、③中里地域市民センター ☎042-494-7511へ

募集

都民住宅入居者(抽選募集)

〓中堅所得者層のファミリー世帯(礼金・仲介手数料・更新料なし、保証人不要) 【募集案内配布期間】12月1日(水)～9日(木) 【配布場所・時間】市役所1階案内、都市計画課、松山出張所=平日午前8時30分～午後5時(平日午後5時～8時は市役所夜間受付で配布)。生涯学習センター=開館日の開館時間内 〓〓12月14日(必着)までに募集案内に同封されている申込用紙を記入し、郵送で〒150-8322 渋谷区神宮前5-53-67 コスモス青山3階 JKK東京(東京都住宅供給公社) ☎03-3498-8894へ ※応募は1世帯1回のみ。 ※募集案内は東京都住宅供給公社ホームページからもダウンロード可。

シルバー人材センター会員

入会には説明会への出席・研修会の受講が必須です。 〓市内在住で原則60歳以上の健康で働く意欲のある方 ①説明会=12月6日(月)午後1時30分～、研修会=12月13日(月)午後1時30分～ 〓〓シルバー人材センター(松山三丁目) ☎042-494-0903

市民伝言板

【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12月15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。 〓秘書広報課広報聴係 ☎042-497-1808 〓042-491-8600 〓kouhou@city.kiyose.lg.jp

絵手紙・ちぎり絵展▶絵手紙ちぎり絵サークルの作品展示と体験会。誰でもすぐできます。12月16日(木)13時～18日(土)12時～(開館時間内)。体験会は17日(金)10時～15時、無料、生涯学習

センター、新婦人清瀬支部・木下 ☎042-492-4842 ふれあいど〜り お客様感謝デー(雨天決行)▶野菜、菓物、塩干物販売。サブライズとして午後2時からイベント出演等。12月5日(日)11時～16時、無料、清瀬駅南口ふれあいど〜りおよび中央石井パーキング(松山一丁目)、清瀬南口商店街振興組合・小糸 ☎042-491-1057 第10回 秋の防災交流会▶家族みんなで楽しく防災の知識を学ぼう! 演目や模擬店もいっぱい。12月12日(日)10時～14時、無料、竹丘緑地公園(竹丘二丁目)、チーム竹丘・あきもと ☎090-4417-1188