

5・6歳のむし歯予防教室

歯科健診とフッ素塗布(無料)を行います。むし歯予防のお話や、自分で磨く練習もします(個別)。
 対 市内在住の5・6歳児。先着14人
 日 7月27日(水)午後1時~3時10分(10分ごと1組) 場 休日歯科応急センター(きよせボランティア・市民活動センター内) 持 歯ブラシ、コップ、母子健康手帳 関 子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077
 ※例年事業を行っている健康センターとは会場が異なります。ご注意ください。

パパ&ママのベビーマッサージ

マッサージしながら赤ちゃんとのスキンシップ! 家族交流にも!
 対 赤ちゃんとお父さん、お母さん
 日 毎月第4日曜日 場 下表のとおり
 関 NPO法人ウイズアイ ☎042-452-9765 関 aiai@with-ai.netへ

	場所	時間
奇数月(7・9・11月)	下宿地域市民センター	午後1時~3時
偶数月(8・10・12月)	ゆいゆいの家(梅園二丁目)	午後1時30分~3時30分

健康・福祉

成人歯科健診

歯科疾患の早期発見と予防、及び口腔内の健康保持のために成人の方を対象にした歯科健診を行います。詳しくは6月下旬に送付した受診券を確認してください。
 対 市内在住で令和5年3月31日までに30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる方 期 7月1日(金)~11月30日(水)
 場 清瀬市歯科医師会加入医療機関 関 健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076
 ※訪問による歯科健診は行いません。

大気汚染医療費助成制度

都内に1年(3歳未満は6か月)以上在住の18歳未満で、気管支ぜん息に罹患しているなど、要件を満たす方に、認定疾病に係る医療費を助成しています。申請書の配布、提出方法などについては下記までお問い合わせください。 関 健康推進課健康推進係 ☎042-497-2075

やさしいヨガのびのび健康教室

深い呼吸で足先からゆっくり全身をほぐします。初めての方、運動が苦手な方でも大丈夫!
 日 7月8日(金)・22日(金)・29日(金)午前9時30分~10時15分 場 中清戸地域市民センター 費 入会金500円、月会費1,500円(税込、月3回)。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 ヨガマット、運動服、飲み物、タオル 申 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

中清戸オレンジハウス

チームオレンジ(認知症サポーターステップアップ講座を受講したボランティア)清瀬の活動拠点である「中清戸オレンジハウス」で、メンバーと一緒に楽しくお話ししましょう!
 対 認知症当事者の方、地域のご高齢の方、認知症に関心のある方 日 7月7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)午前10時~午後3時 場 中清戸オレンジハウス(中清戸一丁目) 費 お茶代200円(茶菓子付き) 関 介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082

よってこカフェ in ふわっとん

対 認知症に関心のある方 日 7月12日(火)・26日(火)午後2時~4時(ラストオーダー午後3時30分) 場 Cafeふわっとん(上清戸一丁目) 費 お茶代300円

(茶菓子付き) 関 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

認知症の方を介護しているご家族、介護を卒業された方、認知症に関心のある方などの交流と情報交換の場です。今抱えている問題や悩みを率直に語り合い、明日へのエネルギーにつなげましょう。 日 7月20日(水)午後2時~3時30分 場 生涯学習センター 関 介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082

自宅で安心 福祉用具展示会 ミニ介護相談会

ご自宅でのちょっとした不便さを解消する福祉用具をご紹介します。介護のなんでも相談や、血圧チェック・骨密度測定なども同時開催します。
 日 7月14日(木)午前10時~午後3時 場 コミュニティプラザひまわり 【共催】株式会社トーカイ 関 きよせ社協地域包括支援センター ☎042-495-5516

募集

雨水浸透施設設置助成制度

市では、雨水浸透施設(住宅の屋

根に降った雨水を敷地内の地下に浸透させる施設)を設置する方に対して、その設置費用の一部を助成します。 対 市内に一戸建て住宅(自己の居住の用に供するものに限る)を所有する方で、市税を滞納していない方【助成金額】別に定める標準工事費単価に設置数量を乗じて得た額または当該工事に要した額のいずれか少ない額(百円未満切り捨て)。上限15万円【手続き方法】工事に係る契約を締結する前に清瀬市指定工事店へご相談ください

関 下水道課施設計画係 ☎042-497-2532

※助成の条件など、詳しくは市ホームページ(右記QRコード参照)を確認してください。詳しくはこちら



介護保険地域密着型サービス事業者

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、地域密着型介護老人福祉施設の事業者を1か所募集します。
 【事業者説明】個別に説明を行います(要予約) 日 7月1日~29日に募集要項、申請様式など(市ホームページからダウンロード可)を確認し、必要書類を下記窓口まで持参 関 介護保険課管理係 ☎042-497-2079

多摩六都科学館の催し物



多摩六都科学館ホームページ

事前申込制 ミクロ・ラボ(特別版)

「観察したいものがあるけれど家に顕微鏡がない」という人はいませんか? 自分が観察したいものを持ってきて、科学館の顕微鏡を一人でじっくり使えます。
 対 小学4年生~高校生。各回定員8人 日 ①7月18日(月)②8月20日(土)いずれも午前11時~午後1時または午後2時~4時 場 多摩六都科学

館 費 210円(入館料) 申 関 ①は7月4日、②は8月8日までにホームページから申込み 関 多摩六都科学館 ☎042-469-6100へ
 ※応募者多数の場合は抽選し、当選者のみに参加券を送付します。
 ※7月の休館日: 4日(月)・11日(月)・19日(火)

清瀬けやきホール

.....の催し物

①写経教室

般若心経をとおして「写経体」という字体を学びます。先着18人。
 日 月曜教室=7月4日、8月8日、9月5日、木曜教室=7月14日、8月4日、9月8日いずれも午前10時~正午 費 全3回3,000円(別途用紙代が必要) 講 横田游心氏 持 大筆、小筆、すずり、墨汁、下敷き、文鎮、半紙
 ②金子三勇士&伊藤悠貴 デュオ・リサイタル
 全席指定、未就学児の入場は不可です。
 日 7月9日(土)午後2時~(開場は午後1時30分) 費 一般4,000円、友の会3,500円、シルバー-3,700円(65歳以上)、学生2,000円、ペア7,500円、障害者割引2,000円(ご本人、付き添い1人・要証明) 【出演】金子三勇士(ピアノ)、伊藤悠貴(チェロ)

③Let's リトミック

月替わりのテーマで音楽を交えて楽しく遊びます。各クラス先着12組。
 日 7月26日(火)ひよこクラス(1人でお座りできるころから1歳半ごろまで)=午前10時~10時40分、うさぎクラス(1歳半ごろから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・クーポン券が使えます) 講 小宮しのぶ氏 持 お子さんの飲み物、お持ちであれば名札

④そうだじゅげむきこう 夏休みスペシャル

8月のじゅげむきは夏休みスペシャル! らくご塾で修業したちびっこ落語家の発表もあります。
 日 8月28日(日)午後2時~(会場は午後1時30分から) 費 一般1,000円、小学生500円(全席自由) 【出演】三笑亭夢丸、雷門音助 申 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

①ZUMBA® 教室

ZUMBA®は世界中で大人気のダンスフィットネスです。ラテン音楽を中心にした世界の音楽に合わせて踊りを楽しみましょう!
 日 7月5日・12日・19日・26日 午前9時45分~10時45分 費 1回1,000円(無料体験あり) 講 山田悦世氏 持 運動靴、飲み物、汗拭きタオル
 ②太極舞教室
 太極拳と中国舞踊をミックスした台湾発のダンスです。心肺・筋力・柔軟性・呼吸のトレーニングに最適です!
 日 7月5日・12日・19日・26日 午前11時~正午 費 1回1,000円(無料体験あり) 講 山田悦世氏 持 運動靴、飲み物、

汗拭きタオル

③ゆかたの着付け講座

「ゆかたを着たい! 自分で着たい! 着せてあげたい!」
 日本の文化を気軽に楽しみましょう。ゆかたのレンタルもありますので、お気軽にご参加ください。先着10人。
 日 7月9日(土)午前10時~11時30分 費 参加費800円、ゆかたのレンタル400円 講 飯岡美絵氏 持 お持ちの方は浴衣、半幅帯、腰ひも2本
 ④ヨガ療法 ひまわり教室
 体幹を意識しながら、呼吸を大切に全身ストレッチ。心と体のバランスを整えましょう! 日 7月5日(火)・12日(火)・26日(火)午前10時~11時30分 費 入会金1,000円、月会費3,000円(月3回、税込み)。初回は無料 講 国際ヨガ協会トレーナー・ヨガ療法士 松山伸子氏 持 ヨガマット、運動しやすい服装、飲み物、タオル

⑤発酵パワー学ぶ&造る「塩麹&アレンジメニュー」
 先着20人。 日 7月23日(土)午前10時~午後0時30分 費 2,500円(材料費、ランチ代) 講 発酵ライフ協会アドバイザー 高田妃出美氏 持 エプロン、三角巾、ふきん3枚

⑥始めてみませんか? 初めてのテニス教室
 中高年向けテニス教室。生涯スポーツとして楽しみながら無理なくテニスを始めましょう。先着6人(他レベルのクラスもあります。詳しくはお問い合わせください) 日 7月7日からの毎週木曜日(全7回。祝日を除く) 午前9時30分~11時 費 登録料1,000円、参加費各回1,000円(無料体験あり) 講 佐藤喜裕氏 持 テニスラケット(お持ちでない方は応相談)、テニスシューズ(スニーカー可。スパイク付きは不可)、運動着、飲み物、タオル 申 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

~きよせ100歳時代の催し物~

①無料パソコン教室(Windows10)
 対 パソコンが初めてまたは初級の方。各日先着10人 日 8月6日(土)・13日(土)・20日(土)・27日(土)午前10時~正午 関 Windows10基礎、お花見ご案内、会計報告、インターネット
 ②無料スマホ教室
 対 スマホが初めてまたは初級の方。先着10人 日 8月18日(木)午前10時~正午 関 基礎知識、操作方法、Wi-Fi、アプリ
 ③倶楽部の無料体験
 ひとり1回のみ。 対 65歳以上の方 関 ビリヤード: 月曜日、ヨガ: 火曜日、ピンポン: 水・金・土曜日、ピラティス: 木曜日午前、はつらつ体操: 木曜日午後、健康麻雀: 月~土曜日 申 関 (一社)きよせ100歳時代 ☎042-494-2800