

## 催し・イベント

### きよせ食育展

市の食育活動を紹介しします。  
**期**11月18日(金)～12月1日(木)午前8時30分～午後5時(11月24日(木)、12月1日(木)は午後3時まで) **場**市役所本庁舎市民協働サロン兼ギャラリー

期間	内容
11月18日(金)～24日(木)	・小中学校の食育
11月25日(金)～12月1日(木)	・保育園の食育 ・乳幼児・成人・高齢者の食育 ・清瀬地域活動栄養士の食育 ・地場野菜の直売所マップ・サロンマップの配布

**問**健康推進課成人保健係  
**☎**042-497-2076

### 女性起業応援 キヨセ de フェスタ

◆お気に入り暮らしのすぐそばにある清瀬市を中心に自分らしく働き、夢を叶える女性たちが出店します。  
**日**11月23日(水)午前10時～午後4時 **場**男女共同参画センター、アミューホール【出店内容】フード、ファッション、リラクゼーション、ワークショップなど **問**キヨセdeプランニング **☎**kiyofes@gmail.com

### みんなで育てよう清瀬の水辺

空堀川河川内のゴミ拾いなどの清掃作業を実施します。  
**日**11月27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**汚れてもいい服装、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

### 野火止水水クリーンデー

野火止水水沿川の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(ゴミ拾いや落ち葉かきなど)を開催します。  
**対**市内在住・在勤・在学の方。先着20人 **日**12月3日(土)集合＝午前9時30分、清掃＝午前10時～正午 **場**野火止遊園(東久留米市野火止二丁目) **持**軍手、汚れてもよい服装 **問**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

### withコロナの働き方相談会

◆キャリアコンサルタントによる働き方相談会(予約制)  
**日**12月15日(木)①午前10時30分～11時15分②午前11時30分～午後0時15分③午後1時15分～2時 **場**きよせコワーキングスペース「ことりば」会議室、またはZoomによるオンライン **問**右記申込みフォームから  
 ※保育あり(先着10人、申込みフォーム6か月～未就学児、要予約)。

◆出張マザーズハローワーク  
**日**12月15日(木)午前10時～午後1時(最終受付は午後0時30分) **場**アミュービル5階展示ホール **内**仕事と子育て、介護などの両立がしやすい求人情報の提供  
**問**いずれもNPO法人ダイバーシティ **☎**042-508-2650(平日午前9時～午後5時) **☎**info@diversitycom.mu.com

## 講座・講演会

### 手話講座(初級)

清瀬市手話奉仕員・ボランティアを養成するための講座です。  
**対**市内で手話奉仕員、ボランティアとして活動できる方。先着16人 **日**12月9日・16日、23日、令和5年1月6日・13日・20日・27日、2月3日・10日・17日・24日、3月3日・10日・17日・24日、4月7日・14日・21日・28日、5月12日・19日・26日、6月2日・9日・16日・23日・30日、7月7日・14日・21日(いずれも金曜日、午後2時～3時30分、全30回) **場**きよせボランティア・市民活動センター **費**10,000円(30回分)、3,300円(テキスト代)、500円(社協会費) **問**右記申込み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



申込みフォーム

### ちゃんと知りたい・話したいLGBTQ～もし身近な人が当事者だったら～

当事者の方から話を伺い、LGBTQ※について正しく学び、考えます。  
**日**12月3日(土)午後2時～4時 **講**LGBTQコミュニティいろは代表 佐藤良太氏 **問**電話できよせボランティア・市民活動センター **☎**042-491-9027  
 ※レズビアン、ゲイ、バイセクシャル、トランスジェンダー、クィアやクエスチョニングの頭文字をとった言葉で、性的少数者を表す総称の一つ。

## 健康・福祉

### 健康ワンプポイント

**対**清瀬市国民健康保険加入者・後期高齢者医療制度加入者。各日先着30人 **日**11月29日(火)、12月7日(水)いずれも午前9時～正午 **場**市役所本庁舎市民協働ルーム **持**健診結果 **内**健診結果の確認、骨密度測定、指輪っかテスト、握力・片足立ち測定など **問**直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 **☎**042-497-2076  
 ※骨密度測定のため、足首を出しやすい服装でお越しください。

### きよせ10の筋トレ 体験会

筋力アップや仲間づくりを目的とした住民主体型の取り組みの体験会です。グループを立ち上げて、自分や仲間、地域を元気にしませんか。  
**対**市内在住のおおむね60歳以上で、週1回の運動グループに参加し、仲間づくりをしたい方 **日**12月6日(火)午後2時～3時30分 **場**アミューホール **持**動きやすい服装、タオル、飲み物 **問**電話で社会福祉協議会 **☎**042-495-5333

## 子育て

### 令和4年9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をみんなで話ししましょう。4回連続の仲間作りの講座です。

介護に関わるすべての方へ  
 その人らしい生き方・看取りを考える

### 家族介護者教室

コロナ禍において自宅で最期を迎えたいと希望する方が増えていきます。在宅での看取り、ACP(人生会議)、介護をする方の介護と仕事の両立のための介護休業制度などについて学びます。  
**対**家族介護者、介護を受ける高

齢者、ケアマネジャーなどの関係者、その他介護に関心のある方。先着30人 **日**12月9日(金)午後2時～4時 **場**清瀬けやきホール **内**講下表のとおり **問**電話で清瀬市地域包括支援センター **☎**042-497-2082



テーマ	講師
在宅での看取りの実際(人生会議を含む)介護離職しないために	東久留米白十字訪問看護ステーション所長 中島朋子氏 東京都労働相談情報センター多摩事務所職員

**日**11月29日(火)、12月6日(火)・13日(火)午前10時～正午、20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(清瀬市子育て・キラリ・クーポン券が使えます) **問**NPO法人ウイズアイ **☎**042-452-9765 **☎**aiiai@with-ai.net



ウイズアイホームページ

### カンタン! ワンプポイント離乳食

管理栄養士による離乳食の調理実演と相談を行います。  
**対**6か月～11か月の乳児とその保護者。各時間帯先着5組(保護者の方のみの参加も可) **日**12月8日(木)、6か月～8か月児＝午前10時～11時、9か月～11か月児＝午前11時～正午 **場**消費生活センター **持**母子健康手帳、お子さんのお出かけグッズ **問**11月15日から電話で子育て支援課母子保健係 **☎**042-497-2077



### 女性のためのピアサポート交流会

◆第5回 子どものジェンダー「女の子らしく」「男の子らしく」ってダメなの?  
**対**わが子のジェンダーについて考えたい女性。先着6人 **日**12月15日(木)午前10時～正午 **場**きよせコワーキングスペース「ことりば」【協力団体】ジェンダー教育について考える会 **日**12月13日までに右記申込みフォームから **問**NPO法人ダイバーシティコミュ **☎**042-508-2650(平日午 前9時～午後5時) **☎**info@diversitycom.mu.com  
 ※保育あり(先着10人、6か月～未就学児、要予約)。



### 両親学級(1コース2日制)

1日目はお産の話、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**妊婦さんとそのパートナー(おひとりでの参加、どちらか1日だけの参加も可)。1日目＝先着15組、2日目＝先着12組 **日**1日目＝12月16日(金)午後2時20分～4時、2日目＝令和5年1月13日(金)午後2時20分～4時 **場**アミューホール **問**11月15日から電話で子育て支援課母子保健係 **☎**042-497-2077

### スマイルベビーきよせ プレママ準備クラス(グループ)

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。妊婦さん

同士の交流、先輩ママとの交流の時間もあります。  
**対**妊娠20週以降の妊婦さん。先着3人 **日**12月26日(月)午後1時30分～3時(受け付けは午後1時10分～) **場**市役所本庁舎 **持**母子健康手帳 **問**電話で子育て支援課母子保健係 **☎**042-497-2077  
 ※保育あり(先着4人、未就学児のみ、要予約)。

### スマイルベビーきよせ すくすく赤ちゃんクラス(グループ)

助産師が授乳相談をお受けします。ママ同士の交流、妊婦さんとの交流時間もあります。  
**対**産後1か月～7か月未満の方。先着3人 **日**12月26日(月)午後1時30分～3時(受け付けは午後1時10分～) **場**市役所本庁舎 **持**母子健康手帳、お子さんのお出かけグッズ、バスタオル **問**電話で子育て支援課母子保健係 **☎**042-497-2077  
 ※保育あり(先着4人、未就学児のみ、要予約)。

## 市民伝言板

【市民伝言板利用案内】  
 ●令和5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日まで受け付け。先着25枠。令和5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5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シティプロモーション課で配布しています。必ずご確認ください。**問**シティプロモーション課 **☎**042-497-1808 **☎**042-491-8600 **☎**kouhou@city.kiyose.lg.jp

市民と議員の意見交換会▶清瀬でおきている疑問や提案を市議会有志議員と話し合しましょう。11月19日(土)10時～12時、コミュニティプラザひまわり、無料、市民と議員の意見交換会・目黒 **☎**090-5398-8334  
 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)▶市内在住在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25日まで。12月4日(日)、Aクラス＝9時～、Bクラス＝13時30分～、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  
 清瀬ゴスペルグルーリーコンサート▶3年ぶりのコンサートです。どうぞご家族でお越し下さい。12月9日(金)、18時30分～(開場は18時)、清瀬けやきホール、無料、清瀬ゴスペル・高橋 **☎**090-4245-4230