

## 催し・イベント

### アイレック登録団体・サポーターの活動紹介パネル展示

アイレック登録団体・サポーターの活動紹介パネル展示を行います。また、アイレックサポーターと一緒に活動してくれるメンバーを随時募集しています。日12月6日(火)～18日(日)の午前10時～午後8時 場クリアギャラリー(クリアビル4階) 直問男女共同参画センター ☎042-495-7002

### ことりばフェスタ オンラインショップ

清瀬市を中心に活躍しているハンドメイド作家や教室運営などをする女性起業家の作品をお楽しみいただけます。期令和5年2月28日(火)午後4時まで【参加方法】右記QRコードより参加 問キヨセdeプランニング 図shop.kotoriba@gmail.com 詳しくはこちら

### チャレンジ相談会

起業、再就職、キャリアアップなど、一步を踏み出したい女性のための相談会です。各回先着1人。日令和5年1月7日(土)午後2時～、3時～、4時～(1枠45分) 場きよせ coworking space「ことりば」またはZoomによるオンライン参加【相談者】ことりばIM・中小企業診断士・社会福祉士 岩崎玲子氏 申令和5年1月4日までに下記QRコードから申込み 問(株)シーズプレイス 図kiyose@csplace.com ☎042-512-9958 ※保育あり(6か月～未就学児、12月25日までに要予約) 詳しくはこちら

### みんなで育てよう清瀬の水辺

空堀川に隣接する河畔林の剪定・下草狩りなどの作業を実施します。日12月11日(日)午前9時30分～正午(雨天中止)【集合場所】三郷橋(中里二丁目) 汚れてもいい服装、タオル、マスク、飲み物 申問川づくり・清瀬の会事務局 荒幡 ☎042-493-7864

## 健康・福祉

### 令和4年度健康測定会

対後期高齢者医療制度加入者。先着30人 日12月14日(水)午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分 場市役所本庁舎2階市民協働ルーム 内各種測定、健康相談、食生活相談、本人や家族の喫煙に関する相談 申問電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

### からだバランス測定&簡単ワンポイントエクササイズ

足裏の画像をコンピューターで解析し、足裏バランスや歩行動作、歩行姿勢を簡単にチェックします。対清瀬市国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者。先着50人 日12月16日(金)午前9時30分～11時30分、午後1時～3時 場中清戸地

域市民センター 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

### ベーシックヨガ! 運動教室

呼吸法や瞑想、ポーズなどヨガの基礎を実践します。対市内在住の18歳以上で運動制限のない方。会場・オンライン参加それぞれ先着30人ずつ 日12月27日(火)午前10時30分～11時30分 場アミューホール 調セントラルスポーツ株式会社専属インストラクター 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

### 健康づくり推進員運営事業 いきいきハイキング

西武球場前駅から遅い紅葉を見ながら都立狭山公園(東村山市多摩湖町三丁目)を見て西武ゆうえんち駅まで歩きます。(約5km、平坦)。雨天中止。申込み不要。対運動制限のない方 日12月20日(火)受付=午前9時～9時20分、出発=午前9時25分、解散予定=午後3時ごろ 場集合=清瀬駅北口連絡通路(ペDESTリアンデッキ)、解散=武蔵大和駅 費100円(保険料・運営費)。交通費などは別途自己負担 持マスク、携帯用消毒液、筆記用具、飲み物、雨具、健康保険証、昼食、歩きやすい服装と靴 問健康づくり推進員・水野 ☎090-2647-6297

### 新体力テスト

体力測定後に、結果を基にスポーツ推進員が体力増進・維持のアドバイスをを行います。対市内在住・在学・在勤の20歳～64歳の方 日12月18日(日)午前9時30分～11時30分(受け付けは午前9時)【種目】握力、上体起こし、長座体前屈、立ち幅跳び、反復横跳び、20mシャトルラン 場市民体育館 問生涯学習スポーツ課生涯スポーツ係 ☎042-497-1816

### シニア元気体操教室 冬期講座

①中清戸教室 先着5人。日12月6日(火)から令和5年3月7日(火)までの毎週火曜日(年末年始・祝日を除く)午前10時～11時 場中清戸地域市民センター 費5,500円(1期12回) 調美納孝寛氏 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

②中里教室 先着5人。日12月6日(火)・13日(火)及び令和5年1月10日(火)から3月14日(火)までの毎週火曜日午後2時～3時30分 場中里地域市民センター 費5,500円(1期12回) 調石橋和江氏 申問直接窓口または電話で中里地域市民センター ☎042-494-7511

### 特定保健指導(健康チャレンジ)のご案内は届きましたか?

管理栄養士などがサポートする健康チャレンジは、生活習慣病予防のための保健指導プログラムです。対象者には、医療機関で健診結果説明時に案内をお渡しし、後日ご自宅へも送付します。面談はオンラインで受けることもできます。対清瀬市国民健康保険加入者で特定健診にて対象者となった方【期間】3か月 問健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

### 特定健康診査・後期高齢者医療健康診査は済みですか?

受診期間は12月31日(出)までです。また、30～39歳までの健康診査、清瀬市健康診査も同様です。持受診券、保険証 問健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076 ※受診券の再発行を希望の方は、健康推進課へご連絡ください。

### 介護はじめての一步研修

介護に関する基礎知識などを日本社会事業大学の教授から学びます。対市内の事業所などで仕事やボランティアをしてみたい方。先着10人 日令和5年1月25日(水)・26日(木)・27日(金)・30日(月)・31日(火) 場中清戸地域市民センター、清瀬けやきホール 申問12月15日から介護保険課などで配布する申込書兼同意書に必要事項を記入の上、介護保険課介護サービス係 ☎042-497-2080 へ 詳しくはこちら

### 中清戸オレンジハウス

認知症サポーターステップアップ講座を受講したチームオレンジ清瀬のメンバーと一緒に話してみませんか。対認知症に関心のある方 日12月1日(木)・8日(木)・15日(木)・22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200円(コーヒーなどにお菓子つき) 問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

今抱えている問題や悩みを率直に語り合しましょう。対認知症の方を介護しているご家族など 日12月21日(水)午後2時～3時30分 場生涯学習センター 問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12月13日(火)・27日(火)午後2時～4時(ラストオーダーは午後3時30分) 場Cafeふわっとん(上清戸一丁目) 費お茶代300円(税込み、茶菓子付き) 問介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082

### 福祉法律専門相談

相続、遺言、権利侵害、その他トラブルなど、法律的な問題について弁護士が無料で相談に応じます。日12月28日(水)午前10時～正午 場コミュニティプラザひまわり 申問きよせ権利擁護センターあいなと ☎042-495-5573

## 子育て

### おんらいんお楽しみ会

子育てについておしゃべりしたり、クリスマスの手遊びや出し物を親子で楽しみましょう。対未就学の乳幼児とその保護者 日12月5日(月)午後1時～1時30分 申12月3日までに下記申込みフォームから 問NPO法人子育てネットワーク・ピッコロ ☎042-444-4533 申込みフォーム

### 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! 対乳児とその保護者 日場下表のとおり 費1,000円(清瀬市子育て・キラリ・クーポン券が使えます) 持バスタオル、おむつ、パパママお子さんの飲み物(授乳グッズ)

	場所	時間
11月27日・令和5年1月29日・3月26日	下宿地域市民センター	午後1時～3時
12月25日・令和5年2月26日	ゆいゆいの家(梅園二丁目)	午後1時30分～3時30分

問NPO法人ウイズアイ ☎042-452-9765 図aiiai@with-ai.net

## 募集

### シルバー人材センター会員

入会には説明会への出席と研修会の受講が必須です。対市内在住で原則60歳以上の健康で働く意欲のある方 日説明会=12月5日(月)、研修会=12月12日(月)いずれも午後1時30分～ 場問シルバー人材センター(松山三丁目) ☎042-494-0903

### フードドライブ(食品持ち込み会)

ご家庭で余った食品の寄付を受け付けます。寄付いただいた食品は、「フードバンクきよせ」が生活にお困りの方や子ども食堂などの活動をしている方にお渡しします。【受付品】未開封、常温保存可能なもので賞味期限が1か月以上残っている食品 日場下表のとおり

## その他

### 立科山荘レイトチェックイン

金曜日より2泊以上の宿泊利用限定で、1泊目の宿泊料がおとな2,870円・小学生1,700円(各朝食付)となります。また、スキー宿泊パックも用意しています。詳しくは立科山荘ホームページを確認してください。期12月16日(金)～令和5年3月24日(金)(12月30日(金)除く)【チェックイン】午後8時～11時 申問清瀬市立科山荘 ☎0267-51-2300

## 市民伝言板

【市民伝言板利用案内】●令和5年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日まで受け付け。先着25枠。●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プロモーション係 ☎042-497-1808 図042-491-8600 図kouhou@city.kiyose.lg.jp

上和太鼓 打ち納め2022▶上和太鼓50周年記念公演! ご期待ください! ぜひ、太鼓を!! ぜひ! 12月18日(日)12時30分～(開場は12時)、清瀬けやきホール、前売り2,500円(当日3,000円)、清瀬上和太鼓・奏 ☎04-2951-0011(クレケン(株))