

催し・イベント

ひきこもりUX女子会フェスタ2023

◆交流イベント：生きづらく・しんどい日々の中に、ハレの日をー

☑ひきこもり状態にあったり、さまざまな生きづらさを抱えている女性、または関心のある女性 ☑令和5年1月15日(日)午前11時30分～午後5時30分 場 アミューホール、男女参画センター会議室、生涯学習センター講座室1 ☑筆記用具、マスク

【主催】清瀬市、国立市、武蔵野市、文京区、豊島区、調布市社会福祉協議会(広域連携事業) ☑令和5年1月13日までにホームページ内の申込みフォームから ☑一般社団法人ひきこもりUX会議

☑event@uxkaigi.jp
※保育あり(先着10人、6か月～未就学児、令和5年1月6日までに要予約)。



詳しくはこちら(特設ページ)

新型コロナウイルス感染症対策事業 よろず相談会

☑コロナ禍の影響を受けている市内の中小・小規模事業者

【相談に対応する専門家】中小企業診断士、社会保険労務士など

【相談内容】雇用調整助成金、小規模事業者持続化補助金、事業再構築補助金などの新型コロナウイルス感染症に関連する各種施策の申請や新しい生活様式に対応した新たな事業計画の策定、経営相談や創業相談など ☑毎週火曜日午前9時～正午(年末年始、祝日を除く) 場 清瀬商工会館(松山二丁目) ☑相談希望日の前日正午までに電話で清瀬商工会 ☑042-491-6648へ

歳末カレンダー市

さまざまな企業、事務所、個人からご提供いただいた令和5年のカレンダーや手帳などが並びます。1点につき100円以上の募金をお願いします。収益は歳末たすけあい募金に充てられます。 ☑12月23日(金)～令和5年1月31日(火)(12月29日(木)～令和5年1月3日(火)は除く) 場 画 下表のとおり

時間	場所
午前9時～午後5時	コミュニティプラザ ひまわり
午前9時～午後5時(日曜日は午前9時30分～午後4時30分)	きよせボランティア・市民活動センター

☑社会福祉協議会 ☑042-495-5333

講座・講演会

特別講演会 清瀬の未来を拓く学校づくり

◆新しい時代の学びを実現する学校施設のあり方

これから始まる新校の施設整備の目指す方向性と、未来に向けた学校づくりについて参加者の皆さんと考えます。先着60人程度。 ☑12月17日(土)午前10時～正午 場 市役所本庁舎 ☑教育総務課庶務係 ☑042-497-2537

消費生活講座 終活講座⑥ 家のたたみ方①

◆「空き家」放置の問題点と解決方法「家じまい」の準備などについてわ

かりやすくお話しします。 ☑令和5年1月17日(火)午後2時～4時 場 消費生活センター ☑司法書士 松村友子氏 ☑12月15日午前9時から電話で消費生活センター ☑042-495-6211へ ※保育あり(先着3人、6か月～未就学児、要予約)

TAMA市民塾

☑「仏像東漸ーインドから日本へー」など全15講座 ☑令和5年4月～9月 場 多摩交流センター(府中市寿町一丁目) ☑費6回 = 4,200円、12回 = 8,400円 ☑12月15日までに郵送で、〒183-0056 府中市寿町1-5-1 府中駅北第2庁舎6階多摩交流センター内「TAMA市民塾」 ☑042-335-0111へ ※詳しくは、ホームページを確認してください。

シンポジウム

「不登校について一緒に考えよう」

☑テーマに関心のある方 ☑令和5年1月21日(土)午前10時～正午 場 児童センター ☑右記申込みフォームから ☑NPO法人ウイズアイ ☑042-452-9765



申込みフォーム

健康・福祉

介護はじめの一步研修

介護に関する基礎知識や、基本的な介護の方法などを学びます。 ☑介護に関心があり、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 ☑令和5年1月25日(水)・26日(木)・27日(金)・30日(月)・31日(火)(全5日間+事業所見学) 場 中清戸地域市民センター、清瀬けやきホール ☑無料(協力)日本社会事業大学 ☑12月15日から窓口で配布する申込書兼同意書に記入のうえ直接介護保険課介護サービス係 ☑042-497-2080へ



詳しくはこちら

リラックスヨガ ～寒さを吹き飛ばそう～

初めての方でも安心して取り組めるヨガレッスンです。 ☑市内在住・在勤の50歳以上の方。定員30人(抽選) ☑令和5年2月7日(火)・21日(火)・28日(火)、3月7日(火)午後2時～4時 場 アミューホール(土足エリアで靴を脱いで行います) ☑無料 ☑高橋登希恵氏 ☑12月26日までに下記申込みフォームから(抽選結果は後日メールでお知らせします) ☑生涯学習スポーツ課生涯学習係 ☑042-497-1815



申込みフォーム

食生活相談

毎日の食事に不安のある方、気軽に相談してください。 ☑市内在住の18歳以上の方とその家族 ☑令和5年1月20日(金)、3月17日(金)午後2時～4時(各日30分間隔の予約制) 場 生涯学習センター ☑直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☑042-497-2076へ

栄養きらりサロン

おしゃべりを楽しみながら、栄養や運動について学びます。 ☑市内在住のおおむね65歳以上の方。各日先

みんなで楽しくエクササイズ

気軽にできる簡単体操を実施します。

☑市内在住の方 場 市役所本庁舎 2階 市民協働ルーム ☑運動のできる服・靴、タオル、飲み物、マスク ☑健康増進室運動指導員 ☑無料 ☑12月15日午前8時30分から電話で健康推進課健康推進係 ☑042-497-2075へ(1人1回限り、先着順)



日時	内容	詳細	定員	担当
12月20日(火) 午前9時45分～10時45分	ストレッチポールで姿勢改善	ストレッチポールを使って、肩回り、腰、背中をスッキリさせます	8人	神原
令和5年1月24日(火) 午前11時15分～午後0時15分	お腹・背中周りの筋トレとストレッチ	体幹の筋トレとチューブを使用した背中・肩回りのストレッチをします	8人	
12月20日(火) 午前11時15分～午後0時15分	チェアエクササイズ	イスに座って行うリズム体操とゆったりストレッチを行います	8人	市川
令和5年1月24日(火) 午前9時45分～10時45分	チェアエクササイズ	イスに座って行うリズム体操とゆったりストレッチを行います	8人	
令和5年1月5日(木) 午前9時45分～10時45分	チェアエクササイズ	イスに座って行うリズム体操とゆったりストレッチを行います	8人	小沢
令和5年1月5日(木) 午後1時～2時	チェアエクササイズ	イスに座って行うリズム体操とゆったりストレッチを行います	8人	
令和5年1月5日(木) 午前11時15分～午後0時15分	笑いヨガ&ストレッチ	笑いの健康法です。表情筋・呼吸筋・腹筋を刺激し心からだるさをフレッシュしましょう	10人	上野
令和5年1月5日(木) 午後2時30分～3時30分	笑いヨガ&ストレッチ	笑いの健康法です。表情筋・呼吸筋・腹筋を刺激し心からだるさをフレッシュしましょう	10人	

着15人 ☑令和5年1月20日(金)、3月17日(金)午後2時～3時30分 場 アミューホール ☑飲み物 ☑栄養に関する講話、簡単な運動、手作業(脳トレ、工作など) ☑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

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。 ☑妊娠20週以降の妊婦さん。先着3人 ☑令和5年1月23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 ☑母子健康手帳

◆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、妊婦さんとの交流の時間もあります。 ☑産後1か月～7か月未満の方。先着3人 ☑令和5年1月23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 ☑母子健康手帳、お子さんのお出かけグッズ、バスタオル ☑電話で子育て支援課母子保健係 ☑042-497-2077へ ※保育あり(先着4人、未就学児のみ、要予約)。

令和4年10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合おう。4回連続の仲間作りの講座です。 ☑令和5年1月10日(火)・17日(火)・24日(火)午前10時～正午、31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 ☑各回500円(清瀬市子育て・キラリ・クーポン券が使えます) ☑メールまたはホームページ内申込みフォームでNPO法人ウイズアイ ☑042-452-9765 ☑aiai@with-ai.netへ



ウイズアイホームページ

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。 ☑市内在住の小学1～6年生 ☑令和5年1月10日(火)～3月10日(金) 場 清瀬市歯科医師会会員の各歯科医



市民伝言板

【市民伝言板利用案内】

●令和5年2月1日号掲載希望の「催し物」の原稿は、12月15日午前8時30分から令和5年1月4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。 ☑シティプロモーション課プロモーション係 ☑042-497-1808 ☑042-491-8600 ☑kouhou@city.kiyose.lg.jp

日本一わかりやすい憲法のお話「檻の中のライオン」 in きよせ ▶ 憲法 = 檻、権力 = ライオンに例え、解説する全国で人気の憲法の話。12月17日(土)10時～12時30分、生涯学習センター、500円(憲法の全文が書いてある資料などの入ったクリアファイルを含む。高校生以下は無料)、きよせ地域協議会・目黒 ☑090-5398-8334

オペラ鑑賞会 ▶ ①ベートーヴェン 第9交響曲 ②ヴェルディ ナブッコ。①12月24日(土)、②令和5年2月4日(土)13時30分～(開場は13時)、アミューホール、無料、清瀬稲門会・佐々木 ☑042-494-2259

清瀬第九合唱団 練習体験 ▶ 演奏会に向け、第九、オペラ曲、ミュージカル等体験を一緒に♪令和5年1月14日(土)、2月11日(土)9時30分～12時、アミューホール、無料、清瀬第九合唱団・大河内 ☑042-495-8478

きよせNewYear平和のつどい ▶ 映画・朗読・音楽の演奏で交流。平和の文化向上に貢献する。令和5年1月8日(日)10時～16時、アミューホール、一般499円(子ども・学生は無料)、きよせNewYear平和のつどい実行委員会・有原 ☑090-9855-1135

清瀬視覚障害 四季の会 ▶ 清瀬視覚障害 四季の会令和5年度総会開催。関心をお持ちの方歓迎。令和5年1月15日(日)13時～15時、松山地域市民センター、無料、清瀬視覚障害 四季の会・内田 ☑042-495-0382