

催し・イベント

令和4年度 多摩郷土誌フェア

多摩地域市町が発行する歴史や文化財などの書籍を、新刊図書も含め一堂に集めて展示販売します。

日1月21日(土) = 午前10時～午後5時、22日(日) = 午前10時～午後3時

場 立川市女性総合センターアイム(立川市曙町二丁目) **主催** 東京都社会教育課長会文化財部会

西東京市教育委員会社会教育課 ☎042-420-2832

※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

きよせの社福「はたらく相談会」

「働きたい」気持ちを市内社会福祉法人が応援する相談会です。

働きたいが不安や心配がある、福祉の仕事への転職を考えている方など

日2月8日(水) 午後2時～4時30分 場 アミュールホール **主催** 清瀬市社会福祉法人社会貢献事業協議会

右記申込みフォームまたは電話もしくはファクスで社会福祉協議会 ☎042-495-5333へ

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2月16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 coworking space「ことりば」会議室、またはZoomによるオンライン

申込みフォームから ※保育あり(先着10人、6か月～未就学児、要予約)。

◆出張マザーズハローワーク

日2月16日(木) 午前10時～午後1時(最終受付は午後0時30分) 場 アミュールビル5階展示ホール 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

いずれもNPO法人ダイバーシティコム ☎042-508-2650(平日午前9時～午後5時) info@diversitycom.mu.com

スマホ体験会

まずは実際に体験してみませんか。基本的な操作方法を丁寧にお伝えします。

対 スマホに興味のある60歳以上の方。各回先着20人

日2月17日(金) ①午前9時30分～午後0時30分 ②午後1時30分～4時30分 場 生涯学習センター

電話で介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082へ

※体験用スマホを用意します。スマホをお持ちの方も参加可能です。

講座・講演会

ことりばしゃべりば「個人起業で売上を作る、インスタ集客スタートアップセミナー」

インスタ集客で効果を上げ、活躍する講師からインスタ集客のコツを伺います。

日1月26日(木) 午後8時～9時30分

場 Zoomによるオンライン 講 Hapi Link

整理収納アドバイザー上野巴絵氏

右記申込みフォームから ことりば coworking space「ことりば」 im-kotoriba@csplace.com 申込みフォーム

わたしにもできる 子ども食堂の作り方

子ども食堂実践者と一緒に運営のノウハウや役立つスキルを学びます。

対 子ども食堂をはじめたい方

日1月28日(土) 午前10時～正午、午後1時～4時 場 清瀬けやきホール 講 おひさまネットワーク 福本麻紀氏、NPO法人ウイズアイ 黒田一美氏

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へ

清瀬市子どもの発達支援・交流センター公開講座

◆読み書きの苦手さ～家庭・学校での支援と幼児期からの関わり～

対 保護者・保育士・教員・福祉関係者・学生など、発達障害にかかわるすべての支援関係者。先着80人

場 児童センター 日2月4日(土) 午後1時30分～4時(受け付けは午後1時～)

言語聴覚士・臨床発達心理士 原恵子氏 電話またはファクスもしくはメールで氏名・所属(あれば)・連絡先を記載し、清瀬市子どもの発達支援・交流センターとここ ☎042-495-3030 ☎042-495-3031 tocotoco@kiyose-hattatsu.jpへ

消費生活講座 終活講座② 家のたたみ方②

◆「墓じまい」の種類と流れ

日2月14日(火) 午後2時～4時 場 消費生活センター 講 司法書士 大澤英人氏

日1月16日(木) 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)。

スキルアップセミナー

◆清瀬からイノベーションを起こそう! 起業・創業のトレンドとはじめの一歩の踏み出し方

起業のトレンドとそこから得られる学びや生き方のポイントについて伺います。先着20人。

日2月17日(金) 午前10時～正午 場 男女共同参画センター 講 プロトスター株式会社代表取締役CEO 前川英磨氏

下記申込みフォームから 講 シーズプレイス kiyose@csplace.com ☎042-512-9958(平日午前9時～午後5時)

※保育あり(6か月～未就学児、2月14日までに要予約)。申込みフォーム

命の教育フォーラム

市立小・中学校で実践している「命の教育」の取り組みを紹介します。子どもたちが「命の尊さ」や「命を大切にすること」について、市民の方とともに考えます。

日1月28日(土) 午後2時～4時30分

場 アミュールホール 講 教育指導課指導主事 ☎042-497-2552

清雅苑家族介護者教室「高齢期の住まいの選び方」

◆特別養護老人ホームってどんなところ? 高齢者の住まいの種類や特別養護

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 講 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 費 無料

日1月16日(木) 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)

内容	詳細	日時	定員	担当
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。	2月6日(月) 午前9時45分～10時45分	8人	小沢
笑いヨガ&ストレッチ	笑いの健康法。表情筋・呼吸筋・腹筋を刺激し心とからだをリフレッシュしましょう。	2月6日(月) 午前11時15分～午後0時15分	10人	上野
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。	2月8日(水) 午前9時45分～10時45分	8人	市川
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。	2月8日(水) 午前11時15分～午後0時15分	8人	神原
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。	3月28日(火) 午前9時45分～10時45分	8人	市川
自宅でできるらくらく体操	自宅で簡単にできる筋トレやストレッチをみんなで楽しく行います。	3月28日(火) 午前11時15分～午後0時15分	10人	上野

老人ホームについてお話しします。会場参加者は先着30人。

対 テーマに関心のある方

日2月26日(日) 午後2時～3時30分

場 中清戸地域市民センターまたはZoomによるオンライン

会場参加者は1月15日～2月15日に電話できよせ清雅地域包括支援センターへ、Zoom参加者は下記申込みフォームから ことりば 清雅地域包括支援センター ☎042-495-1370(平日午前8時30分～午後5時)

健康・福祉

健康づくり推進員運営事業 いきいきハイキング

清瀬駅から東久留米七福神巡りをして清瀬駅まで歩きます(約8km、平坦)。雨天中止。申込み不要。

対 医師からの運動制限がない方

日1月24日(火) 受付 = 午前9時～9時20分、出発 = 午前9時25分、解散 = 午後2時30分ごろ(予定)

場 集合 = 清瀬駅北口連絡通路、解散 = 清瀬駅

費 100円(保険料、運営費) 交通費などは別途自己負担

講 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

健康づくり推進員・水野 ☎090-2647-6297

ラジオ体操教室

◆毎日のラジオ体操で運動習慣を! 効果的な体操方法について、説明と実践を行います。予約制。

対 市内在住の18歳以上で医師からの運動制限のない方。会場先着30人、オンライン先着30人

日2月7日(火) 午前10時～11時30分

場 アミュールホールまたはご自宅など

講 センtralスポーツ(株)専属インストラクター

講 会場参加 動きやすい服装・靴、飲み物、タオル

【オンライン参加】閲覧するためのデバイス(パソコン、タブレット、スマートフォンなど)と通信回線環境、安定した椅子、安全に運動できる場所(2時間隔)、動きやすい服装、飲み物、タオル

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

令和4年11月生まれ 新米ママと赤ちゃんの会

4回連続の仲間作りの講座です。

日2月7日(火)・14日(火)・21日(火) 午前10時～正午、28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)

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

ウイズアイ aiai@with-ai.netへ ホームページ

市民伝言板

【市民伝言板利用案内】

●3月1日号掲載希望の「催し物」の原稿は、1月16日午前8時30分から2月1日まで受け付け。先着25枠。3月15日号掲載希望の「サークル仲間募集」の原稿は、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

第45回 写友清新会写真展▶美しい自然を求めて会員が各地で捉えた風景と花の写真を展示。1月16日(月)～22日(日)10時～17時(初日は15時～)、クレアギャラリー(クレアビル4階)、無料、写友清新会・高橋 ☎042-495-4154

見えない・見えづらい方のための茶話会▶毎月第4日曜日に視覚障害者の生活に役立つ情報交換をしています。1月23日(月)、2月27日(月)、3月27日(月)13時30分～15時30分、消費生活センター、無料、清瀬視覚障害者グループあかり・長嶋 ☎080-1145-8619

COFUNEによる最終講演会、『私も先生!』プロジェクト企画第15弾▶長縄宜幸氏、今中真琴氏による講演会「清瀬 de 防災」。1月29日(日)、14時～16時、清瀬けやきホール、無料、コミュニティふれあいネット(COFUNE)・大森 ☎090-6009-4474

空手道無料体験▶礼儀や集中力基礎体力を楽しく始めて身につけ強くなる! 1月17日(火)・24日(火)・31日(火)のいずれか1日18時～、野塩地域市民センター、無料、士道館清瀬支部・氷見 ☎080-6513-2928