

# 催し・イベント

## 災害ボランティアセミナー 風水害への備え

都が発行している「東京マイ・タイムライン\*」の作成を通じ、風水害に備えた避難行動を学びます。  
**日**2月27日(月)午後2時～4時 **場**申問電話できよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027へ  
 \*マイ・タイムラインとは、避難に備えた行動を決めておくことです。

## キャリア・ワークショップ& 相談会

◆これから働きたいあなたへ  
 自分の大切なこと、やりたいこと、できることを見つめ直し、参加者同士で語り合います。  
**対**市内在住・在勤・在学の女性。先着6人。個別相談は先着3人 **日**ワークショップ=3月3日(金)午前10時～11時30分、個別相談会=①午前11時40分～正午②午後0時5分～0時25分③午後0時30分～0時50分 **場**男女共同参画センター **持**筆記用具、マスク  
 ※保育あり(先着6人、6か月～未就学児、2月24日までに要予約)。 **申**下記申込みフォームから **問**男女共同参画センター ☎042-495-7002 **問**042-495-7008



申込みフォーム

## チャレンジ相談会

起業、再就職、キャリアアップなど、一歩を踏み出したい方のための相談会です。不安や困りごとを少しずつ解消して一歩前に進みませんか。各回先着1人。  
**日**3月11日(土)①午後2時～2時45分②午後3時～3時45分③午後4時～4時45分 **場**きよせコワーキングスペース「ことりば」またはZoomによるオンライン **【相談者】**岩崎玲子氏(ことりばインキュベーションマネージャー・中小企業診断士・社会福祉士) **申**3月7日までに下記申込みフォームから **問**(株)シーズプレイス ☎042-512-9958 (平日午前9時～午後5時) **問**kiyose@csplace.com  
 ※保育あり(6か月～未就学児、3月7日までに要予約)。



申込みフォーム

## withコロナの働き方相談会

◆出張マザーズハローワーク  
 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を行います。  
**日**3月9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  
 ◆キャリアコンサルタントによる働き方相談会(予約制)  
**日**3月9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」、またはオンライン **申**下記申込みフォームから  
 ※保育あり(先着10人、生後6か月～未就学児、要予約)。  
**問**いづれも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)



申込みフォーム

info@diversitycommu.com

## 講座・講演会

### 清瀬市若年性認知症研修会

若年性認知症\*の当事者は高齢期の認知症とは異なる悩みや課題があります。若年性認知症への正しい理解や必要な制度を知り、当事者と関わる者としてできることを一緒に考えてみませんか。  
 \*若年性認知症とは65歳未満で発症する認知症のことです。  
**対**介護支援専門員、地域包括支援センター職員、若年性認知症に関心のある方 **日**2月21日(火)午後2時～3時30分 **場**コミュニティプラザひまわり **講**多摩若年性認知症総合支援センターセンター長 来島みのり氏 **申**問電話またはファクスで介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082 **問**042-492-9990へ

### 認知症サポーター養成講座

認知症に関心のある方ならどなたでも受講できます。先着60人。  
**日**3月11日(土)午後2時～3時30分 **場**生涯学習センター **申**問電話できよせ信愛地域包括支援センター ☎042-492-1850へ

## 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

清瀬駅からところざわサクラタウンを経由して所沢航空記念公園まで歩き、ロウバイ園で美しい景色を堪能します。(約8\*<sub>5</sub>、平坦)。雨天中止。申込み不要。  
**対**運動制限がない方 **日**2月28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=所沢駅 **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 **問**健康づくり推進員・水野 ☎090-2647-6297

### リズム体操と筋トレ! 運動教室

◆簡単!リズムあり!心も身体も温まりましょう!  
**対**市内在住の18歳以上で医師からの運動制限がない方。会場先着30人、オンライン先着30人 **日**3月14日(火)午前10時30分～11時30分 **場**アミューホールまたは自宅 **持**セントラルスポーツ(株)専属インストラクター **持**【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\*<sub>7</sub>間隔)、動きやすい服装、飲み物、タオル **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へ

### からだバランス測定と 簡単エクササイズ

歩行姿勢測定、足裏バランス測定、血管年齢測定、簡単エクササイズを

76・78・80歳の方  
お早めに!

## 令和4年度 健幸長寿歯科健診は 2月28日(火)まで

健幸長寿歯科健診は、市に住民登録のある76・78・80歳(令和5年3月31日時点)の方を対象に実施しています。まだ受診されていない方は、無料でお口の健康状態をチェックできる機会ですので、ぜひ受診してください。  
 対象の方へは、令和4年11月下

旬ごろに受診券を送付しています。受診券を紛失した方、転入された方はお問い合わせください。  
**問**健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076  
 ※期間外及び協力歯科医院以外での受診はできません。



行います。ぜひご参加ください。  
**対**清瀬市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方。先着50人 **日**3月15日(水)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へ

## 子育て

### 令和4年12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**3月7日(火)・14日(火)・17日(金)・28日(火)午前10時～正午 **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) **申**問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 **問**aiai@with-ai.netへ **ウイズアイ** ホームページ



ウイズアイ ホームページ

### 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**3月20日(月)午後1時30分～3時(受け付けは午後1時10分～30分) **場**市役所本庁舎 **持**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**3月20日(月)午後1時30分～3時(受け付けは午後1時10分～30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  
**申**問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)。

## 募集

### 都営住宅(高齢者向け) 地元割当

**【募集住宅(全5戸)】**清瀬竹丘一丁目アパート(竹丘一丁目)=単身1戸、中清戸四丁目アパート(中清戸四丁目)=単身1戸・二人世帯1戸、清瀬野塩アパート(野塩二丁目)=二人世帯2戸 **【入居資格】**次のすべての条件を満たす方。①65歳以上(申込み時点)②市内に3年以上居住(申込み時点)③収入が基準内④現在住宅に困っている⑤自立して生活できる⑥暴力団員ではない **持**申込者(入居

### 地域福祉推進協議会委員

市は、地域福祉計画の推進にあたり、地域福祉推進協議会を設置し、広くご意見をいただける市民の方を募集します。  
**対**市内在住の18歳以上の方。定員2人 **【任期】**令和5年4月1日から令和7年3月31日(年1回程度) **申**問3月10日(必着)までに窓口で配布する応募申込書(市ホームページからもダウンロード可)に必要事項を記入し、直接窓口または郵送で福祉総務課福祉総務係 ☎042-497-2056へ

### 清瀬市青少年委員

**対**青少年の健全育成活動の推進に意欲のある18歳以上の方。若干名 **【任期】**令和5年4月1日～令和7年3月31日 **【活動内容】**けん玉の指導などを通じて児童との関わりを深め、地域の子どもを健全に育成し、子どもが安心して過ごせる居場所の一つとなる場所の提供や自己肯定感が醸成できるような環境づくりのための事業を行う **申**問3月8日(消印有効)までに応募動機を原稿用紙3枚程度にまとめ、窓口で配布する「清瀬市青少年委員申請書」(市ホームページからもダウンロード可)を添えて、直接窓口または郵送で生涯学習スポーツ課児童青少年係 ☎042-497-2089へ

## 市民伝言板

### 【市民伝言板利用案内】

●4月1日号掲載希望の「催し物」の原稿は、2月15日午前8時30分から3月1日まで受け付け。先着25枠。9月15日号掲載希望の「サークル仲間募集」の原稿は、4月3日から8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プロモーション係 ☎042-497-1808 **問**042-491-8600 **問**kouhou@city.kiyose.lg.jp

新婦人創立60周年記念のつどい▶創立60年の歩みをふり振り返り、次世代に引継ぎ新婦人を大きく!2月23日(木)11時～15時30分、アミューホール、無料、新婦人清瀬支部・木幡 ☎042-492-4842  
 男子新体操で体づくりしましょう!体験会(老若男女歓迎)▶男子新体操とはなに? どう体づくりするの? アクロバット体験も!①3月19日(日)②25日(土)いずれも10時～11時、①野塩地域市民センター②竹丘地域市民センター、無料、re:Try academy・オン ☎090-5777-0765