

# 催し・イベント

## どんぐり体育館バザー

4年ぶりの開催です。掘り出し物多数あり！ 天候問わず開催、駐車場あり。

📅9月26日(火)午前10時30分～午後2時30分 場 コミュニティプラザひまわり

📍社会福祉法人椎の木会第二どんぐりの家  
☎042-479-1251へ

# 健康・福祉

## 清瀬市健康診査

①特定健康診査②後期高齢者医療健康診査③清瀬市健康診査(生活保護受給者等)。

📌①清瀬市国民健康保険加入者で40歳以上の2・3月生まれの方、②後期高齢者医療制度加入者で2・3月生まれの方、③生活保護受給者等で40歳以上の2・3月生まれの方

【受診月】11月

【受診券送付時期】対象の方には10月中旬に受診案内及び受診券を送付します。詳しくは送付する案内を確認してください

📍健康推進課成人保健係

☎042-497-2076

## 健康づくり推進員運営 いきいきハイキング

飯能駅から高麗峠を經由して曼珠沙華まつりが開催中の巾着田(埼玉県日高市高麗本郷)まで歩きます(約8㎞、一部急な登り下りあり)。事前申込み不要、雨天中止。  
📌運動制限のない方、団体での歩行に支障のない方📅9月26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＝高麗駅 費 保険料・運営費＝100円、入園料500円(団体割引400円)。交通費は別途自己負担📌マスク、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

## 健康ワンポイント

健診結果の確認、骨密度測定、指輪っかテスト、握力測定など。  
📌清瀬市国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者。各回先着30人📅9月28日(木)、10月13日(金)いずれも午前9時～正午 場 しあわせ未来センター  
📍健康推進課成人保健係  
☎042-497-2076

## 生活習慣病予防運動教室

効果的な運動のポイントや筋トレ、ストレッチ、サーキットトレーニングなどを実践します。  
📌市内在住で医師による運動制限のない方。先着30人📅10月

13日(金)午後1時30分～2時30分 場 しあわせ未来センター📍公益財団法人日本健康スポーツ連盟健康運動指導士 加藤有里氏📌動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル

📍9月15日から直接窓口または電話で健康推進課成人保健係  
☎042-497-2076へ

## 毎日の食事に不安のある方 お気軽に！ 食生活相談

生活習慣病予防や高齢期の食事の相談を行います。

📌市内在住で18歳以上の方とその家族📅10月25日(水)午前10時～正午(30分間隔の予約制) 場 しあわせ未来センター

📍直接窓口または電話で健康推進課成人保健係  
☎042-497-2076へ

## 健康チャレンジ

健診の結果から、自身の健康状態を理解し、生活習慣改善の目標を立てて実行できるように、管理栄養士などがお手伝いします！

対象者の方には、医療機関で健診結果を受け取る際に案内をお渡しし、後日郵便でもご自宅へ送付します。

📍健康推進課成人保健係

☎042-497-2076

## ひきこもり家族サロン

ひきこもりの家族について悩んでいる方が集まり、悩みを分かち合い、話すことができる場です。悩んでいることを誰かに話してみませんか。話を聞くだけでもかまいません。途中参加・退室可、秘密厳守。各回先着20人。

📅①9月28日(木)午後6時～7時30分②10月21日(土)午前10時～11時30分③11月16日(木)午後6時～7時30分④12月23日(土)午前10時～11時30分 場 障害者福祉センター📍申込みフォームまたは電話で社会福祉協議会  
☎042-495-5333へ



申込みフォーム

## 福祉法律相談

法律的な問題について弁護士が無料で相談に応じます。

📅10月25日(水)午前10時～正午 場 コミュニティプラザひまわり  
📍きよせ権利擁護センターあいなと☎042-495-5573へ

# 子育て

## 令和5年7月生まれの新米ママと赤ちゃんの会

子育てのスタートに！ 4回連続の仲間づくりの講座です。

📅10月3日(火)・10日(火)・17日(火)午前10時～正午、24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 詳しくはこちら)



## 土曜窓口閉庁・一部手続き休止

### ◆土曜窓口閉庁

9月23日(土)は祝日のため、土曜窓口は行いません。

### ◆土曜窓口でのマイナンバーカード関連の手続き休止

10月7日(土)及び11月4日(土)は地方公共団体情報システム機構がメンテナンス作業を行うため、マイナンバーカード及び電子証明書に関わる右表の手続きができません。

ご理解・ご協力をお願いします。

📍市民課住民係

☎042-497-2037

日程	休止業務
10月7日(土)	マイナンバーカードの交付
	マイナンバーカードの継続利用
11月4日(土)	マイナンバーカードの表面記載事項変更(引っ越しや氏名変更に伴うカードの住所や氏名の変更、在留期間変更に伴う有効期間の変更など)
	電子証明書の発行・更新・失効など
10月7日(土)・11月4日(土)	電子証明書の暗証番号変更及び初期化(暗証番号ロック解除も含む)
	マイナンバーカード一時停止解除
	マイナンバーカード申請書発行

が使えます)

📍メールまたは申込みフォームよりNPO法人ウイズアイ

☎042-452-9765 📧aiiai@with-ai.netへ

## スマイルベビーきよせ ママヨガクラス

産後ヨガやママ同士の交流を通じて気持ちや身体をリフレッシュしませんか。助産師への育児相談、母乳育児や産後の身体や心の変化も相談できます。

📌生後1か月～7か月未満のお子さんとお母さん(第2子以降も可)。先着6組📅10月12日(木)午前10時～11時30分(受け付けは午前9時45分～10時) 場 しあわせ未来センター📌動きやすい服装、母子健康手帳、大きめのバスタオル、お子さんのお出かけグッズ

📍9月15日から電話で子育て支援課母子保健係

☎042-497-2077へ

※保育あり(先着2人、就学前まで、要予約)

## 両親学級(1コース2日制)

1日目はお産や栄養の話、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。

📌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)。各回先着12組

📅1日目＝10月20日(金)午後2時～4時、2日目＝11月11日(土)午前10時～正午 場 しあわせ未来センター📍9月15日から電話で子育て支援課母子保健係  
☎042-497-2077へ

# 募集

## 第243回東京都都市計画審議会傍聴者

定員15人。

📅11月17日(金)午後1時30分～ 場 東京都庁(新宿区西新宿二丁目)📍10月26日までに往復はがきに住所、氏名、電話番号、傍聴希望の旨を記載して、〒163-8001新宿区西新宿2-8-1 東京都都市計画課

☎03-5388-3225へ

※傍聴者に決定した方には、決定通知を郵送します。

# 市民伝言板

## 【市民伝言板利用案内】

●11月1日号掲載希望の「催し物」の原稿は、9月15日午前8時30分から10月2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。📍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41回清瀬合唱祭▶合唱団11団体での美しいハーモニーをお楽しみください。

10月1日(日)開場12時30分、開演13時、清瀬けやきホール、無料、清瀬市合唱連盟・古賀

☎042-492-2616

清瀬視覚障害四季の会▶出前講座です。改めて福祉サービスについて聞いてみませんか。

10月5日(木)10時～12時、松山地域市民センター、無料、視覚障害四季の会・中川

☎042-495-3057

清瀬舞踊友の会発表会▶伝統芸能を楽しむ秋です。子ども～おとなまで踊ります。ご覧ください。

10月9日(月)開場10時30分、開演11時、清瀬けやきホール、無料、清瀬舞踊友の会・佐野

☎042-492-1177

オペラ鑑賞会▶①カルメン ビゼー②バレエ 白鳥の湖 チャイコフスキー。①10月1日(日)②12月3日(日)いずれも開場13時、開演13時30分、アミューホール、無料、清瀬稲門会・佐々木

☎042-494-2259

第54回清瀬市民剣道大会▶区分やメ切等はHP「清瀬市剣道連盟」を検索&確認ください。11月3日(金)受付9時、開始9時30分、市民体育館、一般1,000円・学生以下500円(※個人戦参加者)、清瀬市剣道連盟・佐藤

☎090-8454-0236

滝山マンドリンアンサンブル第39回研究発表会▶曲目は、Summer、タッチ、交響的前奏曲、チャルダッシュ他。10月7日(土)開場13時30分、開演14時、清瀬けやきホール、無料、滝山マンドリンアンサンブル・松崎

☎042-410-2459