

### 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。先着30人 日10月19日(木)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へ  
 ※健診結果があればお持ちください。足首を出しやすい服装でお越しください。

### リズム体操と筋トレ！運動教室

体操、筋トレの基本を学びます。動きやすい服と靴でお越しください。  
 市内在住の18歳以上で医師による運動制限のない方。先着30人 日10月24日(火)午前10時30分～11時30分 場しあわせ未来センター 講セントラルスポーツ(株) 契約インストラクター(持)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

### 健康測定会

血管年齢測定、血圧測定、物忘れ相談プログラム、脳年齢測定、食生活相談などを行います。  
 清瀬市国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者。先着30人 日10月26日(木)・27日(金)・30日(月)午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分 場しあわせ未来センター  
 健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

### スマホ個別相談会

高齢者を対象にしたスマホの操作に関する相談会です。スマホサポーターがお手伝いします。  
 日10月7日(土)午前10時～正午 場きよせボランティア・市民活動センター(持)自身のスマートフォン(通信料は自己負担)  
 申問きよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027へ

### リラックスヨガ

初めての方でも安心して取り組めるヨガです。全4回。  
 市内在住・在勤の50歳以上の方。先着30人 日11月10日・17日・24日、12月1日の金曜日いずれも午後2時～4時 場アミューホール 講高橋登希恵氏(持)ヨガマットまたはバスタオル 申問10月13日午前10時から直接窓口または電話で生涯学習センター ☎042-495-7001へ  
 ※靴を脱いで実施します。

## 講座・講演会

### プロから学ぶ文章講座

男女共同参画の視点から文章の書き方について学びます。

市内在住・在勤で3回とも出席できる方。先着15人 日10月25日、11日8日・22日の水曜日いずれも午前10時～正午 場男女共同参画センター 講フリーライター・編集者 大橋由香子氏  
 申問10月3日午前9時から申込みフォームまたは電話で男女共同参画センター ☎042-495-7002  
 ※保育あり(6か月～未就学児、先着10人、要予約)。



大橋由香子氏



申込みフォーム

### 終活セミナー

◆相続税・贈与税の基礎知識と財産管理  
 “引き継ぐ次の世代のために”、“これからの人生を充実させるために”  
 知識を身につけてみませんか。  
 市内在住・在勤・在学の方 日10月17日(火)午後2時～3時30分(受け付けは午後1時30分から) 場アミューホール 講東京都金融広報委員会金融広報アドバイザー 向藤原寛氏 申問10月2日午前8時30分から電話で市民協働課協働係 ☎042-497-1803へ

### ゼロからはじめる CANVA(キャンバ)入門講座

CANVAはチラシやポスター、ロゴなどが作れる無料アプリです。チラシ作りのコツを学びCANVAを使ってチラシを作ります。簡単な操作なので初心者大歓迎！

ボランティアや市民活動などの非営利活動に関わる方 日10月31日(火)午後2時～4時 場きよせボランティア・市民活動センター(持)Wi-Fiにつながるノートパソコン



申込みフォーム

## 市民伝言板

【市民伝言板利用案内】  
 ●11月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、10月2日午前8時30分から10月16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、10月2日から令和6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。 申問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 ①kouhou@city.kiyose.lg.jp

第24回現代墨画陽水会水墨画作品展 ▶日頃学んだ花や風景などの水墨画作品を30点余り展示します。  
 10月4日(水)～8日(日)10時～17時(最終日は16時まで)、生涯学習センター、無料、現代墨画陽水会・岡田 ☎042-493-4856  
 市民グラウンド・ゴルフ 秋季大会(表彰あり男女別5位まで、8ホール×2ラウンド) ▶誰でも参加出来ます。グラウンド・ゴルフ大会皆さん楽しみましょう。  
 11月6日(月)(予備日11月13日(月))

ンまたはタブレット  
 申問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

### 第7回消費生活講座 キッチンで掃除する ナチュラルクリーニング

年末のお掃除の前に汚れ落としのポイントを学びましょう。  
 どなたでも。先着24人 日11月8日(水)午後2時～4時 場消費生活センター 講家事研究家・ナチュラルライフ研究家 佐光紀子氏 申問10月2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(6か月～未就学児、先着3人、要予約)。

### 女性しごと応援キャラバン & 個別相談会 in 清瀬

就職活動の基本的なステップ、働き方、制度、求人の探し方を学びましょう。受講には東京しごとセンター多摩の利用登録が必要です(当日登録可)。  
 就労意欲のある女性。先着40人 日11月28日(火)午前10時～正午 場清瀬けやきホール 申問10月2日から電話で女性しごと応援キャラバン ☎03-6734-1346へ  
 ※保育あり(11月21日正午までに要予約、6か月～未就学児、先着10人)  
 ※セミナー終了後、就業個別相談会(1人30分)を実施します。先着10人、要予約。

### CSP(コモン・センス・ペアレンティング) 幼児版 紹介講座

CSPとは、上手に「ほめる」「教える」楽しく子育てするための6つのコツを学ぶプログラムです。今回はダイジェスト版です。  
 興味のある方。「幼児版」は2歳以上のお



詳しくはこちら

子さんが対象) 日10月23日(月)午前10時～正午(受け付けは午前9時45分から) 場コミュニティプラザひまわり 費500円(保育付き。清瀬市子育て・キラリ・クーポン券が使えます) (持)お子さんの保育グッズ・バスタオルまたはおくるみ・飲み物 申問メールまたは申込みフォームでNPO法人ウイズアイ ☎042-497-9567 ①himawari@with-ai.net

## 募集



### 地域づくり応援制度検討委員

市内在住・在勤の18歳以上で、地域コミュニティの活性化や地域づくりに興味があり、地域力の向上に向けて検討していただける方。定員2人  
 【任期】委任日～令和6年3月31日  
 【謝礼】会議1回につき5,000円(全4回予定) 申問10月13日までに申込みフォームまたは申込書(未来創造課窓口で配付または市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、直接窓口またはファクス、郵送で未来創造課イノベーション推進係 ☎042-497-1802 ①042-492-2415へ



詳しくはこちら

### 令和6年度納税通知書用封筒に掲載する有料広告

【広告掲載対象】個人住民税(普通徴収)、固定資産税・都市計画税、国民健康保険税、軽自動車税  
 【募集期間】10月31日(火)(必着)  
 課税課市民税係 ☎042-497-2040  
 ※申込み方法や掲載基準など、詳しくは市ホームページを確認してください。



詳しくはこちら

9時～12時、東京都職員共済組合清瀬運動場(竹丘三丁目)、参加費500円(保険料、参加賞含む)、清瀬市グラウンド・ゴルフ協会事務局・福島 ☎090-4457-8468  
 第21回「レンズの詩」秋季写真展 ▶会員が写した季節の風景や花などの写真を展示します。  
 10月9日(月)～15日(日)10時～17時(初日は15時から)、クリアギャラリー(クリアビル4階)、無料、旭が丘写真クラブ・小松 ☎090-4740-4011  
 弓道体験教室 ▶弓道は年齢を問わずできる武道です。一度体験してみませんか。  
 10月28日(土)・11月25日(土)10時～12時、市民体育館、参加費500円、清瀬市弓道連盟・本間 ☎090-9800-7355  
 みんなで楽し～くうたう会 ▶童謡・唱歌や懐かしい歌謡曲を参加者全員で一緒に歌います。  
 10月17日(火)14時～15時30分、竹丘地域市民センター、会費1,000円、Take Truth音楽企画・

武井 ☎070-5020-5577  
 秋季市民卓球大会 ▶個人戦です。リーグ戦の後トーナメント戦。ホームページ参照。  
 小・中学生 = 11月12日(日)、一般(小・中学生参加可) = 11月26日(日)いずれも9時から(申込みは10月25日まで)、市民体育館、小・中学生500円、一般1,000円、連盟会員800円、清瀬市卓球連盟・高城 ☎090-6305-9047  
 色えんぴつ絵画体験会 ▶描いたり消したり奥深い色鉛筆画をご一緒に体験してみませんか。  
 10月10日(火)・24日(火)14時～16時、生涯学習センター、無料、虹の会・高橋 ☎042-495-4154  
 秋季市民バドミントン大会 ▶ダブルス個人戦男女別A・Bクラス。多数の場合は抽選。  
 10月22日(日)9時から(参加数により開始時間を決定します、申込みは10月7日まで)、市民体育館、1人一般1,400円、中学生900円、清瀬市バドミントン連盟・川口 ☎042-497-2310