

# 催し・イベント

## ボランティア・市民活動 相談会

自分にできることを探したい方のための個別相談会です(予約優先)。日11月17日(金)午後2時～3時30分(1人30分)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

## 終活セミナー

①第1部=今知っておきたい成年後見制度②第2部=おひとりさまの終活。対市内在住・在勤・在学の方日12月5日(火)①午後2時～3時②午後3時15分～4時15分(受付・開場は午後1時30分から)場生涯学習センター講①きよせ権利擁護センター職員②東京都行政書士会田無支部 行政書士 新田齊氏申問11月1日午前8時30分から直接窓口または電話で市民協働課協働係☎042-497-1803へ

## みんなで育てよう清瀬の水辺

①柳瀬川河川内の清掃作業日11月5日(日)午前9時～11時30分(雨天中止)場台田運動公園②空堀川河川内の清掃作業日11月26日(日)午前9時～正午(雨天中止)場梅坂橋(野塩一丁目)持汚れてもよい服装、長靴、タオル、飲み物申問①②いずれも川づくり・清瀬の会事務局・荒幡☎042-493-7864へ

## KIC第39回 清瀬でも英語しゃべらん会

楽しい英語のひとときを。日11月12日(日)午後2時～場アミューホール費無料【スペシャルゲスト】ニューヨークから来た津軽三味線師 ザック・ブリッシュ氏申問清瀬国際交流会・市川☎090-7205-8613

# 市民伝言板

【市民伝言板利用案内】●12月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、11月1日午前8時30分から11月15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、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☎042-497-1808☎042-491-8600✉kouhou@city.kiyose.lg.jp

第九を歌おう in きよせ 第12回 定期演奏会▶「平和への祈りと第九」：ベートーベン「第九」、ソリスト独唱他。12月9日(土)14時、清瀬けやきホール、999円(チケットは随時団員か11月1日から清瀬けやきホールで)、清瀬第九合唱団・大河内☎042-495-8478

## 福祉法律専門相談

法律的な問題について弁護士が無料で相談に応じます。日11月22日(水)午前10時～正午場コミュニティプラザひまわり費無料申問きよせ権利擁護センターあいなっつ☎042-495-5573へ

## 2023キョセdeフェスタ

清瀬市を商圏とした女性たちの出店イベント。多様な36店が出店します。日11月23日(木)午前10時～午後4時場アミューホール【出店内容】フード、ライフスタイルグッズ、リラクゼーション、ワークショップなど申問キョセdeプランニング✉kiyofes@gmail.com

# 健康・福祉

## きよせ健幸大学

申込み不要でどなたでも視聴できる講義としてJ:COMで放送します(後日、市公式YouTubeでも配信)。日11月5日(日)午後6時～6時45分場がん研有明病院 消化器内科上部消化器内科健診センター 健診センター長 藤崎順子氏申問ケーブルテレビの視聴に関すること=ジェイコム東京西東京局☎080-6971-1749(火・水曜日を除く午前9時30分～午後5時45分)、その他のこと=健康推進課成人保健係☎042-497-2076

## 清瀬市シニアクラブ連合会 第31回芸能大会

シニアクラブ会員の1年間の練習の成果を大舞台で披露します。会員以外の方も観覧できます。日11月17日(金)午前10時30分～午後4時(予定)場清瀬けやきホール(入退場自由)申問清瀬市シニア

クラブ連合会事務局(福祉総務課内)☎042-497-2056

## 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。日11月24日(金)・28日(火)午前9時～正午場しあわせ未来センター申問健康推進課成人保健係☎042-497-2076へ

## 食生活相談

対市内在住の18歳以上の方とその家族で毎日の食事に不安がある方日11月24日(金)、12月6日(水)午前10時～正午(30分間隔予約制)場しあわせ未来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

## 令和5年度成人歯科健診は 11月30日休まで

対象者には6月下旬に受診券を送付しています。期間内に受診をお願いします。対市に住民登録があり令和6年3月31日時点で、30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる方申問健康推進課成人保健係☎042-497-2076 ※受診券を紛失したり転入してきた方で健診を希望する方は、上記へお問い合わせください。

## 出張スマホ個別相談会

市内高齢者を対象とした、スマホ操作に関する相談会です(事前予約が必要)。日11月9日(木)午前10時～正午場竹丘地域市民センター持ご自身のスマートフォン(通信料は自己負担)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

## 健康づくり推進員運営 さわやか健康クラブ

明治神宮外苑イチョウ並木及び国立競技場外周散策、聖徳記念絵

画館絵画鑑賞。先着35人。日11月17日(金)午前8時40分(受け付けは午前8時50分まで)場集合場所=清瀬駅改札内、解散場所=国立競技場外周費100円(経費及び保険料を含む)、聖徳記念絵画館団体400円(現地払い)。交通費は別途自己負担持弁当・飲み物・筆記用具・マスク(館内入場用)・年齢確認のできるもの(シルバーパスや保険証など)申11月1日から8日午後3時まで健康推進課、男女共同参画センター、松山地域市民センターで配布する申込用紙に必要事項を記入し、各センターの専用投函箱へ申健康づくり推進員・平井☎090-4121-6250

## 健康づくり推進員 中里健やかクラブ

中国式ストレッチ体操と懐メロを歌います。マスクを着用してください。日11月21日(火)午後1時30分～3時場中里地域市民センター費無料申健康づくり推進員・田島☎042-492-5779

# 子育て

## 赤ちゃんの救急講座

乳幼児に特化した救急講座。生存率を上げる正しい救急法を学びます。対1歳未満の親子日11月20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(7か月未満のお子さんは保護者と一緒に参加、7か月以上のお子さんは保育付き、清瀬市子育て・キラリ・クーポン券が使えます)講シーボウル海の教室 中村智子氏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✉himawari@with-ai.netへ

私にも描けました展▶絵が苦手な人にも描けるキミ子方式の水彩画作品展。11月10日(金)～12日(日)10時30分～18時、生涯学習センター、無料、キミ子方式清瀬ねっこくらぶ・青木☎042-491-6017 写真展「Fレンズ」第13回▶写真が好きな女性だけのグループです。私達の傑作の作品展です。11月6日(月)～12日(日)11時～15時(初日は14時から)、クリアギャラリー(クリアビル)、無料、Fレンズ新婦人こぶし班・新藤☎042-492-1638 第11回多摩湖ウォーキング▶小雨決行。距離6km。申込みは11月20日までに住所・氏名を下記へ。11月25日(土)9時40分集合、西武球場前駅改札外、200円(保険料込み)、明大校友会清瀬地域支部・福島☎042-492-7775

清瀬市ラジオ体操連盟体操大会・シニア体操講習会▶運動効果の高い健康体操を正しく学びます。誰でも参加歓迎! 11月11日(土)13時30分～15時30分、清瀬小学校、無料、清瀬市ラジオ体操連盟・渡辺☎090-9645-6616 日本書道会▶無料体験入会。年中より一般。11月17日(金)13時～17時、金曜日=生涯学習センター、土曜日=竹丘地域市民センター、無料、日本書道会・大淵☎090-4926-7770 大丈夫! 心ひらいて語りあいませんか▶この気持ち誰かに聞いてもらいたい、一人で悩みを抱えていませんか。11月9日(木)・12月14日(木)13時30分～15時30分、きよせボランティア・市民活動センター、100

円(通信費など)、にんじんの会・塩澤☎042-494-0443 カントベネ声楽発表会2023▶声楽発表会。11月26日(日)13時30分開演(開場は13時から)、清瀬けやきホール、無料、カントベネ声楽発表会・長縄☎042-492-0734 女性コーラス・清瀬コーロフィオーレ公開練習会▶「ふるさと」「おぼろ月夜」「いい日旅立ち」などを一緒に歌いましょう。11月17日(金)・24日(金)13時30分～15時30分、野塩地域市民センター、無料、清瀬コーロフィオーレ・藤木☎042-494-1302 第12回秋の防災交流会▶見て聞いて体感する防災の知識。楽しい演目や模擬店もいっぱい! 11月12日(日)9時50分～14時30分、竹丘緑地公園、無料、チーム竹丘・種本☎090-4417-1188