

催し・イベント

空き家と相続の無料個別相談会

空き家の適正管理や相続の方法などについて、空家・空地管理士が無料で相談に応じます。先着10組(1組45分、事前予約優先)。日11月16日(木)午前10時～午後4時 場 市役所本庁舎1階市民交流スペース 申 問 NPO法人空家・空地管理センター(市の連携協力法人) ☎0120-336-366へ

初冬を彩る生きものたち

約2キロを歩き自然を観察します。動きやすい服装、靴でお越しください。雨天中止。対 市内在住・在勤の方。先着12人 日 場 ①11月30日(木)中里緑地保全地域 ②12月7日(木)清瀬金山緑地公園、いずれも集合＝午前9時50分、解散＝11時30分 講 森田善朗氏 持 飲み物、筆記用具 申 問 11月21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

こころといのちの法律相談

借金、家庭内暴力、過労・パワハラ、いじめ、性犯罪被害、コロナによる失業や後遺症に苦しんでいる方に弁護士または精神保健福祉士が無料で相談に応じます。日 ①11月30日(木) ②12月18日(月) ③12月25日(月) ④令和6年1月22日(月) ⑤1月31日(木) ①③⑤＝午後3時～7時 ②④＝午後1時～7時 【相談電話番号】 ☎0120-556-289(通話料無料) 問 第一東京弁護士会人権法制課 ☎03-3595-8583 ※④のみ40歳未満の方限定です。

野火止用水クリーンデー

野火止用水沿川の6市(清瀬市・立川市・小平市・東村山市・東大和市・東久留米市)と東京都が一斉保全活動(ごみ拾いや落ち葉かきなど)を開催します。小雨決行。対 市内在住・在勤・市内企業の方 日 12月2日(土)集合＝午前8時50分、清掃＝午前9時～11時 場 野火止遊園(東久留米市野火止二丁目) 持 軍手、汚れてもよい服装 申 問 11月15日～30日に直接窓口または電話で水と緑と公園課 緑政係 ☎042-497-3267へ

Xmasコンサート

◆KICコーラスwithノーチェ・ディ・コッコ 師走の忙しい時期ですが、ほっとひと息、小さな音楽会をお楽しみください。日 12月2日(土)開場＝午後1時30分、開演＝午後2時 場 直 アミュールホール 費 無料 問 清瀬国際交流会・守屋 ☎090-3407-4127

懐かしい歌をみんなで楽しく！ 歌声喫茶

対 市内在住・在勤の55歳以上の方。先着80人 日 12月6日(水)・20

日(水)、令和6年1月10日(水)・24日(水)(全4回)いずれも午後2時～4時30分 場 アミュールホール 講 歌＝島袋良彦氏、ピアノ伴奏＝中村知子氏 申 問 11月22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

ひまわり想いやりプロジェクト

- ①女性のためのピアサポート交流会 未就園児の子育て 「ママのためのクリスマスパーティー」先着6人。日 12月19日(火)午前10時～正午 場 きよせコワーキングスペースことりば ※保育あり(6か月～未就学児。12月13日までに要予約)。
- ②しごと探し「出張マザーズハローワーク」 日 12月19日(火)午前10時～午後1時(最終受け付けは午後0時30分) 場 直 男女共同参画センター
- ③私らしく働くために「チャレンジ相談」 日 12月21日(木) ①午後7時～7時45分 ②午後8時～8時45分 ③午後9時～9時45分 場 Zoomによるオンライン 申 問 ①③共に右記ホームページ内申込みフォームから NPO法人ダイバーシティコミュ ☎042-508-2650 問 info@diversityco 詳しくはこちら mmu.comへ



講座・講演会

人権週間記念講座

◆ジェンダーギャップ指数とは？ どうすればジェンダーギャップを乗り越えることができるのか、ともに考えてみませんか。先着80人。日 12月10日(日)午後2時～4時 場 直 アミュールホール 費 無料 講 フィッシャーファミリー財団マネージャー 草野由貴氏 申 問 右記ホームページ内の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(平日午前9時～午後5時)へ ※保育あり(6か月～未就学児。12月1日までに電話で要予約)。



令和5年度第8回 消費生活講座

◆地域の見守りが重要です！ 高齢者が消費者被害でグマされないためにできること～実践編 市内での被害の実情や被害にあった時の対処法についてお話しします。講座の前に、椅子に座ったまま体をほぐすチェアヨガの体験もできます。対 どなたでも。先着20人 日 12月15日(金)午後2時～3時30分 場 アミュールホール 講 清瀬市消費生活相談員 齋藤美帆氏、ヨガインストラクター 佐藤直美氏 申 問 11月15日午前9時から電話で消費生活センター ☎042-495-6211(平日の午前9

時～午後5時)へ

シルバー人材センター 就業体験講習

農作業講習会を開催します。女性の方も大歓迎です。対 市内在住の60歳以上でシルバー人材センターに未入会の方。定員15人(応募者多数の場合は抽選)。日 12月5日(火)午前9時～午後0時15分 場 愛情野菜専業農家ヤマヨシ(下清戸五丁目) 申 問 11月15日午前9時から電話で公益財団法人東京しごと財団シルバー講習担当 ☎03-5211-2571へ

健康・福祉

健康づくり推進員運営 いきいきハイキング

飯能駅から水辺の小径を經由してトーベ・ヤンソンあけぼの子ども森公園(埼玉県飯能市大字阿須)まで歩きます(約8キロ、平坦)。事前申込み不要、雨天中止。対 運動制限のない方、団体での歩行に支障のない方 日 11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3時ごろ(予定) 場 直 集合＝清瀬駅北口連絡通路、解散＝仏子駅 費 保険料・運営費＝100円。交通費は別途自己負担 持 マスク、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

歩行姿勢測定& 簡単エクササイズ

歩行姿勢測定などを行います。対 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50人 日 12月5日(火)午前9時30分～11時30分、午後1時～3時 場 直 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

バランスばっちり！ きよせの給食クッキング

学校給食の献立をお手本に、栄養バランスや地場野菜の活用について楽しく学びませんか？ 調理実演と試食、栄養の講話を行います。対 市内在住の18歳以上の方。先着12人 日 12月7日(木)午前10時～11時30分 場 直 あわせ未来センター 費 参加費100円 講 栄養士 西田由美子氏 申 問 11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

花みずきの会(クリスマス飾り)

手先を動かす簡単な作品づくり。対 市内在住のおおむね65歳以上の方 日 12月8日(金)午後1時30分～3時 場 直 中清戸地域市民センター 問 健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

栄養きらりサロン

対 市内在住のおおむね65歳以上の方。先着15人 日 12月8日(金)

令和6年1月19日(金)午後2時～3時30分 場 アミュールホール 持 飲み物 申 問 11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

健康測定会

血管年齢測定、体組成測定、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。対 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 12月13日(水)・14日(木)・15日(金)午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分 場 直 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

ケアメンの集い 栄養講座

介護で忙しいなかでも栄養満点になる食事のヒントを管理栄養士から学びませんか。先着10人。日 12月18日(月)午後2時～4時 場 障害者福祉センターおおぞら 申 問 きよせ社協地域包括支援センター ☎042-495-5516へ

子育て

両親学級(1コース2日制)

1日目はお産の話、栄養の話など、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。対 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)。各日先着12組 日 1日目＝12月15日(金) 2日目＝令和6年1月12日(金) 日 直 あわせ未来センター 申 11月15日から下記ホームページ内の申込みフォームより 問 子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077



詳しくはこちら

市民伝言板

【市民伝言板利用案内】 ●令和6年1月1日号掲載希望の「催し物」の原稿は、11月15日午前8時30分から12月1日まで受け付け。先着25枠。令和6年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。 問 シティプロモーション課 ☎042-497-1808 問 042-491-8600 問 kouhou@city.kiyose.lg.jp

市民と議員の意見交換会 ▶ 清瀬でおきている疑問や提案を市議会有志議員と話し合しましょう。11月18日(土)10時～12時、児童センター、無料、市民と議員の意見交換会・目黒 ☎090-5398-8334

オペラ鑑賞会 ▶ (1)バレエ 白鳥の湖 チャイコフスキー (2)蝶々夫人 プッチーニ。(1)12月3日(日) (2)令和6年2月11日(日) 日 直 あわせ未来センター 申 問 清瀬稲門会・佐々木 ☎042-494-2259