

催し・イベント

清瀬焼陶芸会作品展

4年ぶりの作品発表展です！
 日12月6日(水)～13日(水)午前10時～午後4時(初日は午後1時～、最終日は午後3時まで) 場 郷土博物館 問 清瀬焼陶芸会 ☎042-492-7778

夜間人権ホットライン

夜間電話による無料人権(法律)相談を実施します。人権侵害や日常生活の法律問題について弁護士が無料で相談に応じます。
 日12月8日(金)午後5時～8時(1人あたり10分程度)
 【相談電話番号】03-6722-0127 問 東京都人権プラザ相談室 ☎03-6722-0124または ☎03-6722-0125

スマホ個別相談会

市内の高齢者を対象にしたスマートフォン操作に関する相談会です。ボランティアが対応します。
 日12月9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 問 ご自身のスマートフォン(通信料は自己負担) 申 電話できよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027へ

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12月27日(水)午前10時～正午 場 コミュニティプラザひまわり 問 無料 申 きよせ権利擁護センターあいなっと ☎042-495-5573へ

健康・福祉

中清戸オレンジハウス ～チームオレンジ清瀬～

対 認知症に関心のある方 日12月7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木) 午前10時～午後3時 場 中清戸オレンジハウス(中清戸一丁目) 費 200円(コーヒーなどに茶菓子付き) 問 介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082



詳しくはこちら

よってこカフェ in ふわっとん

対 認知症に関心のある方 日12月12日(火)・26日(火)午後2時～4時(ラストオーダーは午後3時30分) 場 Cafeふわっとん(上清戸一丁目) 費 お茶代300円(税込み、茶菓子付き) 問 介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082



詳しくはこちら

新体力テスト開催!

テスト後にはスポーツ推進委員が体力増進・維持のアドバイスを

します。
 対 市内在住・在勤・在学の20歳～64歳の方 日12月17日(日)午前9時30分～11時30分(受け付けは9時20分まで) 場 市民体育館 費 無料 【種目】①握力②上体起こし③長座体前屈④立ち幅跳び⑤反復横跳び⑥20mシャトルラン 問 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係 ☎042-497-1815

認知症家族会 ゆりの会

今抱えている問題や悩みを語り合ひましょう。
 対 認知症の方を介護しているご家族など 日12月19日(火)午後2時～3時30分 場 生涯学習センター 問 介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082



詳しくはこちら

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。
 対 清瀬市国民健康保険加入者または後期高齢者医療制度加入者 日12月21日(木)・26日(火)午前9時～正午 場 しあわせ未来センター 申 健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査はお済みですか?

受診期間は12月31日(日)までです。各医療機関にお問い合わせのうえ受診してください。また、30歳から39歳までの健康診査、清瀬市健康診査も同様です。
 対 受診券、問診票、保険証 問 健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076
 ※受診券の再発行をご希望の方は健康推進課へ連絡してください。

健康チャレンジ

健康チャレンジは市が行う特定保健指導です。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。対象者には、医療機関で健診結果を受け取られる際に健康チャレンジのご案内をお渡しするとともに、後日郵送でもご自宅へ送付しています。ぜひ健康チャレンジに参加してください。
 対 特定健診の結果、特定保健指導の対象となった方 場 しあわせ未来センター、生涯学習センター、市役所本庁舎(日程による) 初回面接後、各自のペースで実践(3か月間)、3か月後にチェックし、生活習慣の改善状況を確認、今後の継続に向けたアドバイスなどを行います 問 健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

介護予防活動団体育成事業の活動資金支援補助(第2回)

令和5年度中に市内で実施する介護予防活動に対して、活動資金の補助を行います。
 申 12月28日までに申込み用紙(社会福祉協議会ホームページまたは上記窓口で配



詳しくはこちら

付)に必要な事項を記入し直接窓口または郵送で〒204-0011下清戸1-212-4 社会福祉協議会 ☎042-495-5333へ

子育て

パパ&ママのベビーマッサージ

対 歩く前までのお子さん。先着6組 日12月24日(日)午後1時30分～3時30分 場 ゆいゆいの家(梅園二丁目) 費 1,000円(清瀬市子育て・キラリ・クーポン券が使えます) 対 バスタオル、おむつ(多めに用意してください)、お子さんの飲み物(授乳グッズ) 申 問 メールまたは申込みフォームでNPO法人ウイズアイ ☎042-452-9765 問 aiiai@with-ai.netへ



詳しくはこちら

多胎児家庭サポーター事業

訪問による育児などの支援を行うサポーター(ヘルパー)を派遣します。
 対 市内在住で多胎児を妊娠中の方または0歳～3歳未満の多胎児を養育している家庭 費 1時間600円 【育児支援の内容】①食事の支度及び片付け②衣類の洗濯③住居などの掃除及び整理整頓④当該のお子さんに対して行う授乳、おむつ交換、沐浴などの援助⑤食材、生活必需品の買い物(市内または自宅から1km以内)⑥育児不安に対する具体的な助言及び補助 申 問 電話でNPO法人ウイズアイ ☎042-452-9765(事業に関するお問い合わせは子ども家庭支援センター ☎042-495-7701)へ

募集

清瀬市高齢者住宅入居者

対 以下の条件がすべてあてはまる方(申込み時点) ①65歳以上で原則独居②市内に2年以上居住している③収入が基準内である④住宅に困っている⑤自立して生活できる⑥世帯全員が「住民税」及び「国民健康保険税」を滞納していない⑦暴力団員ではない 【募集住宅】シルバーハイツさざんか1DK1戸(松山三丁目)、シルバーハイツこぶし1DK1戸(野塩四丁目)、シルバーピアみずき1DK2戸(野塩四丁目) 【申込期間】12月7日(木)～13日(水)(入居は4月以降) 申 問 本人と面談があります。本人確認書類(健康保険証など)を持参のうえ直接福祉総務課福祉総務係 ☎042-497-2056へ

市営住宅入居者

【募集戸数】中里第1住宅(1人以上世帯向け1DK)1戸、中里第3住宅(2人以上世帯向け3DK)2戸 【募集案内の配布期間】12月1日(金)～15日(金)

【募集案内の配布場所・時間】市役所本庁舎1階案内・福祉総務課・生活福祉課・都市計画課=平日午前8時30分～午後5時(平日の午後5時～午後8時と土・日曜日は市役所夜間窓口で配布)、各地域市民センター・生涯学習センター・子ども家庭支援センター=各センター開館日の開館時間内で配布 申 問 12月11日から15日までに市ホームページ内の申込みフォームまたは電話で都市計画課都市計画係 ☎042-497-2093へ



詳しくはこちら

シルバー人材センター会員

入会には説明会への出席と、研修会の受講が必須です。
 対 市内在住で原則60歳以上の健康で働く意欲のある方(書類への記入が必要となるため事前にお問い合わせください) 日 説明会=12月4日(月)午後1時30分～、研修会=12月11日(月)午後1時30分 場 問 シルバー人材センター ☎042-494-0903

多摩六都科学館組合職員

【職種・募集人員】一般事務(経験者採用)・1人程度 【受験資格】昭和58年4月2日から平成5年4月1日までに生まれた方 【第一次試験日】令和6年1月14日(日) 申 問 12月25日(必着)までに申込用紙(同組合ホームページからダウンロードまたは下記窓口で配付)に必要な書類を添えて簡易書留郵便で〒188-0014西東京市芝久保町5-10-64 多摩六都科学館組合管理課へ 問 多摩六都科学館組合管理課 ☎042-469-6982



多摩六都科学館組合ホームページ

市民伝言板

【市民伝言板利用案内】 ●令和6年1月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、12月1日午前8時30分から12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。 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

上和太鼓打ち納め2023▶上和太鼓! 上和太鼓! 日本の心! 和の響きをお楽しみください! 12月17日(日)12時30分(開場は12時)、清瀬けやきホール、前売り券2,500円、当日券3,000円、清瀬上和太鼓・奏 ☎04-2951-0011(クレケン株) 新春ダブルス大会▶男子はダブルス。女子・混合は抽選でお楽しみダブルスをします。 令和6年1月7日(日)9時～、市民体育館、1人500円(申込みは12月28日まで)、清瀬市卓球連盟・高城 ☎090-6305-9047