催し・イベント

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1月24日㈬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ねっと
☎042-495-5573へ

健康・福祉

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1月9日㈫・23日㈫午後2時～4時（ラストオーダーは午後3時30分）
場直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

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1月11日㈭・18日㈭・25日㈭午前10時～午後3時場直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

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いましょう。
対認知症の方を介護しているご家族など日1月16日㈫午後2時～3時30分場直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

花みずきの会（絵手紙）

対市内在住のおおむね65歳以上の方日1月12日㈮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

ウォーキング教室

対市内在住の18歳以上の方で医師による運動制限のない方。先着30人日1月23日㈫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式会社　契約インストラクター
持動きやすい服装と靴、飲み物（蓋が閉まるもの）、汗拭きタオル
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、体組成測定、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①清瀬市国民健康保険加入者②後期高齢者医療制度加入者。各回先着30人(要予約)日①1月29日㈪・30日㈫②1月31日㈬いずれも午前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
申問健康推進課成人保健係
☎042-497-2076へ

健康づくり推進員運営 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1月16日㈫午後1時30分～3時
場直中里地域市民センター
持動きやすい服装、マスク
問健康づくり推進員　田島
☎042-492-5779

健康づくり推進員運営 さわやか健康クラブ

湯島天満宮お参りと上野公園不忍池を経て国立科学博物館を見学します。先着35人。
日1月19日㈮午前8時50分（受け付けは午前8時40分～）場集合場所＝清瀬駅構内、解散場所＝国立科学博物館前費100円（保険料及び運営費）、入館料（現地払い）＝一般630円・65歳以上無料（年齢確認あり）。交通費は別途自己負担持弁当、飲み物、マスク（車中用）、年齢確認のできるもの（保険証など）、筆記用具、交通系ICカード申1月5日から12日午後3時までに健康推進課、男女共同参画センター、松山地域市民センターで配付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問健康づくり推進員・平井
☎090-4121-6250

複十字病院　市民健向講座

～今だから知っておきたい感染症とワクチン～

健康向上について考えるひととき。民謡コンサートもあります！
日1月20日㈯午後2時～4時30分場直アミューホール
費無料講呼吸器内科医　國東博之氏
問複十字病院
☎042-491-4111
詳しくはこちら

スマートフォン体験会

①視覚に障害のある方向け
対スマートフォンをお持ちでない方または使い慣れていない弱視の方。先着4人日1月21日㈰、2月11日㈰・18日㈰、3月3日㈰いずれも午後1時30分～4時30分場清瀬けやきホール費無料
②聴覚に障害のある方向け
対スマートフォンをお持ちでない方または使い慣れていない聴覚に障害のある方。先着10人日2月11日㈰・18日㈰いずれも午前9時30分～午後0時30分場清瀬けやきホール費無料申①1月14日まで②2月4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、ファクスで障害者向けスマートフォン普及啓発事業事務局
☎03-6845-7886FAX03-6845-7870へ問障害福祉課障害福祉係
☎042-497-2073

子育て

NP（Nobody's Perfect）講座

おしゃべりしながら、自分らしい子育てを見つけませんか。
対育休復帰予定のお母さん。先着8組日1月12日・19日・26日、2月2日・9日・16日いずれも金曜日午前10時～正午場きよせボランティア・市民活動センター
費各回250円（保育あり）持保育利用の方のみ＝保育に必要なグッズ、バスタオルまたはおくるみ、飲み物、お散歩できるお子さんは靴と帽子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
Mailaiai@with-ai.netへ
詳しくはこちら

ひきこもりUXママ会in清瀬

対子育て中の女性で、ひきこもりなど生きづらさや対人関係の困難を抱えている方。先着20人
日1月16日㈫午前11時～午後1時30分（開場は午前10時40分）
場直男女共同参画センター
【運営】（一社）ひきこもりUX会議
問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。1月5日までに要予約）

募集

下水道モニター

対令和6年4月1日時点で都内在住の18歳以上の方（公務員、過去にモニターを経験した方、島しょ在住者は除く）でホームページ閲覧とメールの送受信ができる方。定員1,000人程度（応募者多数の場合は選考）内アンケート回答（4回）など【任期】令和6年4月1日～令和7年3月31日【謝礼】回答数に応じ図書カード贈呈（任期末にまとめて送付）申1月5日から2月28日までに東京都下水道局ホームページ内の申込みフォームから
問東京都下水道局総務部広報サービス課☎03-5320-6693

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＝1月9日㈫午後1時30分～、研修会＝1月15日㈪午後1時30分～
場問シルバー人材センター
☎042-494-0903

講座・講演会

男性の育児休業

◆男性育休取得者や家族が語る～とってよかった、とってほしかった、　とってみたら…～

男性の育児休業経験者にお話をうかがいます。
対どなたでも。先着30人日1月21日㈰午後2時～4時場男女共同参画センター申問1月18日までに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へ
※保育あり（先着10人。1月12日までに要予約）
詳しくはこちら

市民公開講座 きよせで認知症を考える

～清瀬市医療・介護連携推進協議会、清瀬市認知症初期集中支援推進事業、普及啓発講演会～

認知症の人が尊重され、住みなれた環境で暮らし続けることができるように、普及啓発講演会を実施します。
対認知症に関心のある方。先着200人日2月17日㈯午後2時～4時（受け付けは午後1時30分）場児童センター講複十字病院認知症疾患医療センター長　飯塚友道氏申問直接窓口または申込みフォーム、電話で介護保険課地域包括ケア係
☎042-497-2082へ
詳しくはこちら

市民伝言板

【市民伝言板利用案内】
●2月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、1月4日午前8時30分から1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、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
☎042-497-1808FAX042-491-8600
Mailkouhou@city.kiyose.lg.jp

きよせ虹の会（作品展）▶きよせ虹の会21回作品展。
1月24日㈬～28日㈰10時～16時（最終日は15時まで）、生涯学習センター、無料、きよせ虹の会・高橋☎042-495-4154

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。1人で悩みを抱えていませんか。
1月11日㈭、2月8日㈭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、無料、にんじんの会・塩澤
☎042-494-0443

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。
1月11日㈭14時～15時30分、竹丘地域市民センター、会費1,000円、taketruth音楽企画・武井
☎070-5020-5577