

講座・講演会

介護はじめの一步研修

介護に関する基礎知識や基本的な介護の方法などを学びます。☑介護に関心があり、市内の事業所などで仕事やボランティアをしたい方。先着10人 日3月1日(金)・5日(火)・6日(水)・13日(水)・14日(木)午前10時～午後4時(5日のみ)午前10時～午後3時30分。全5日間+事業所見学 場市役所本庁舎 費無料【協力】日本社会事業大学 申問介護保険課窓口で配布する申込書兼同意書に記入し、直接介護保険課介護サービス係 ☎042-497-2080へ



認知症サポーター養成講座

☑認知症に関心のある方。先着60人 日3月16日(土)午後2時～3時30分 場生涯学習センター 申問きよせ信愛地域包括支援センター ☎042-492-1850

チャレンジ！ 江戸東京野菜連続講座

東京の伝統野菜づくりに挑戦してみませんか。企画をとおして種のこと、野菜のこと、今の農業のこと、私たちの暮らしについて考えます。先着10人(座学のみは30人)。

日付	内容
2月25日(日)	たい肥・温床づくり
3月10日(日)	講演 他
4月21日(日)	種まき
5月26日(日)	肥培管理
6月23日(日)	
7月21日(日)	収穫

【時間】いずれも午前10時～正午 場下清戸の畑 費2,000円(6回分)

◆3月10日の講演
「江戸東京野菜の魅力」
講NPO法人江戸東京野菜コンシェルジュ協会代表理事・会長 大竹道茂氏

「江戸時代の清瀬の農業と暮らし」
講郷土博物館学芸員 中野光将氏 場郷土博物館 費講演のみの方は資料代500円【主催】農でつながる・つなげる私たちの皆農宣言実行委員会 申問電話でくるめ・一步の会・宮秋 ☎090-9965-4669【後援】清瀬市

災害ボランティアセミナー

◆「学ぼう！ ペット同行避難」
～ペットを飼ったら備えよう～
ペット同行避難が必要な理由やペット災害対策、災害時の助け合いについて学びます。先着20人。 日3月2日(土)午後1時30分～3時30分 場きよせボランティア・市民活動センター 申問電話または申込みフォームよりきよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027へ



国際女性デー記念講座

◆「ミモザウェイズ1910-2020」 上映&ワークショップ

日本の100年の女性史を振り返る演劇の録画映像の上映と企画・制作者(リポアルなみのさん)のオンライントーク&ワークショップを開催します。☑市内在住の方。市内外を問わず学生の方(若い世代大歓迎)。先着120人 日3月3日(日)午後1時30分～4時30分 【第一部】映像上映【第二部】トーク&ワークショップ 場アミューホール 費無料 申問電話または上記申込みフォーム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【共催】日本社会事業大学 ※保育あり。先着10人。2月22日までに要予約。



申込みフォーム

第12回消費生活講座 春休み子ども講座

◆人と環境にやさしいリサイクル 石けんと空気砲作り

☑小学生以上(親子での参加可)。先着12人 日3月26日(火)午前10時～11時30分 場消費生活センター 費300円(材料費) 講パルシステム東京清瀬委員会 松田規子氏 講280mlと500mlのペットボトル(色なし、固め、ふたつき)、つぶしていない1ℓの牛乳パック、手袋(軍手またはゴム手袋)、マスク、エプロン、タオル、筆記用具 申問2月15日午前9時から費用を持参し、直接消費生活センター(平日の午前9時から午後5時まで) ☎042-495-6211へ ※保育あり(6か月～未就学児)。先着3人。要予約。



健康・福祉

きよせ健幸大学 講義を放送

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)。

◆「こころの健康と病気の予防」 日2月24日(土)午後6時～6時45分 講国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所児童・予防精神医学研究部部長(併任)国立精神・神経医療研究センター病院気分障害センター長 住吉太幹氏 場ケーブルテレビの視聴にすること=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 詳しくはこちら



健康づくり推進員運営 いきいきハイキング

高尾駅から多摩森林科学園(八

王子市廿里町)、武蔵陵墓地(八王子市長房町)を経由して高尾駅(八王子市高尾町)まで歩きます(約5km、平坦)。事前申込み不要、雨天中止。☑運動制限のない方、団体での歩行に支障のない方 日2月27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) 場集合=清瀬駅北口連絡通路、解散=高尾駅 費保険料・運営費=100円。入園料=200円。交通費は別途自己負担 持マスク、筆記用具、手袋、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

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。☑清瀬市国民健康保険加入者及び後期高齢者医療制度加入者。各回先着30人(要予約) 日3月1日(金)・4日(月)・5日(火)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 申問電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

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。☑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(1回30分。各回5人ずつ。要予約) 日3月8日(金)午前9時30分～11時30分、午後1時～3時 場しあわせ未来センター 申問電話または直接窓口で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

花みずきの会(お楽しみ会)

トランプなどの簡単なゲームを行う予定です。☑市内在住のおおむね65歳以上の方 日3月8日(金)午後1時30分～3時 場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

子育て

スマイルベビーきよせ プレママ準備クラス

助産師が母乳育児や出産に向けての相談に応じます。妊婦さん同士の交流、先輩ママとの交流の時間もあります。☑妊娠20週以降

市民伝言板

【市民伝言板利用案内】
●4月1日号掲載希望の「催し物」の原稿は、2月15日午前8時30分から3月1日まで受け付け。先着25枠。
●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。
☑シティプロモーション課 ☎042-497-1808 ☎042-491-8600 場kouhou@city.kiyose.lg.jp
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

の妊婦さん。先着5人 日3月11日(月)午後1時50分～3時20分(受け付けは午後1時30分～) 場しあわせ未来センター 持母子健康手帳、お子さんのおでかけグッズ(保育利用の方のみ) 申右記申込みフォームから 問子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077 ※保育あり(先着4人、未就学児のみ、要予約)。



申込みフォーム

スマイルベビーきよせ すくすく赤ちゃんクラス

助産師が授乳相談に応じます。ママ同士の交流、妊婦さんとの交流の時間もあります。☑産後1か月～7か月未満のお子さんとお母さんで同日開催のプレママ準備クラスへの参加が出来る方。先着5組 日3月11日(月)午後1時50分～3時20分(受け付けは午後1時30分～) 場しあわせ未来センター 持母子健康手帳、お子さんのお出かけグッズ 申右記申込みフォームから 問子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077へ ※保育あり(先着4人、未就学児のみ、要予約)。



申込みフォーム

令和5年12月生まれの 新米ママと赤ちゃんの会

子育てのスタートに！ 4回連続の仲間づくりを目的とした講座です。 日3月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)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500円(清瀬市子育て・キラリ・クーポン券が使えます) 申問メールまたは下記QRコード内申込みフォームよりNPO法人ウイズアイ ☎042-452-9765 場ai@with-ai.net へ



詳しくはこちら

募集

清瀬市男女共同参画センター 運営委員会委員

☑原則市内在住の方【募集人数】2人【任期】令和6年4月1日から2年間 申問2月15日から29日までに応募動機を800字にまとめ、別添の申込書住所・氏名・年齢・職業・電話番号等を記入し、直接窓口または郵送で男女共同参画センター ☎042-495-7002へ

に体験してみませんか。2月27日(火)、3月12日(火)・26日(火)14時～16時、生涯学習センター、無料、虹の会・高橋 ☎042-495-4154
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いましょう。2月17日(土)10時～12時、野塩地域市民センター、無料、市民と議員の意見交換会・目黒 ☎090-5398-8334