

催し・イベント

エコまつり

消費生活センター登録団体のミニ消費生活展です。お茶わんリサイクル、手作り石けん販売、吊るし飾りや古布のリメイク展示、リサイクルバザー、健康チェック、喫茶コーナー、フードドライブ、おもちゃ病院(受付のみ)などを実施します。**日**6月29日(土)午前10時～午後4時**場** **画**アミューホール**問**消費生活センター☎042-495-6211

ことりばスキルアップセミナー&交流会

対動画を使ったSNS発信にチャレンジしたい方、動画の作り方を一から学びたい方。先着20人**日**7月25日(木)セミナー＝午前10時～11時30分、交流会＝午前11時30分～正午**場**男女共同参画センター**講**動画クリエイター 武田侑恵氏**申****問**6月17日午前10時から下記申込みフォームより(※シーズプレイス☎042-512-9958 **画**kiyose@csplace.com(平日午前9時～午後5時)へ
※保育あり(6か月～就学前、7月17日までに要申込)。



申込み
フォーム

みんなで育てよう清瀬の水辺

空堀川河川内のゴミ拾いなどの清掃作業を実施します。**日**6月30日(日)午前9時～11時30分(雨天中止)**場** **画**集合＝明治薬科大学そば梅坂橋**持**汚れてもよい服装、長靴、タオル、飲み物、必要な方はマスク**問**川づくり・清瀬の会事務局・荒幡☎042-493-7864

児童文学作家 今西乃子氏講演

◆「すて犬・みらい命のおはなし」虐待され捨てられた子犬の実話です。しあわせになるために一番大切なことは何か話を聞きながら考えてみませんか。**対**子ども～おとな(小学3年生以下は保護者同伴)。先着200人**日**7月21日(日)午後2時30分～4時15分**場** 児童センター**申**6月29日午前9時から上記申込みフォームより**問**きよせボランティア・市民活動センター☎042-491-9027



申込み
フォーム

スマホ個別相談会

市内の高齢者を対象とした、スマートフォンの操作に関する相談会です。地域のボランティア「きよせスマホサポーター」がスマホの困りごとの解決をお手伝いします。**日**7月6日(土)午前10時～11時30分(一人30分)**場** **画**きよせボランティア・市民活動センター**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

女子中高生必見! STEM[※]分野の魅力発見オフィスツアー

東京都の事業です。女性の働く姿を見て将来をしっかりとイメージしましょう!

※科学・技術・工学・数学の総称。**対**都内在住・在学の女子中高生

日にち	場所	人数
7月23日(火)	(株)ファーストリテイリング(江東区)	40人
7月25日(木)	(株)サイバーエージェント(江東区)	40人
7月30日(火)	(株)メルカリ(港区)	50人

申6月25日午後5時までに東京都のホームページから。応募多数の場合は抽選。8月末にかけて上記の他7社で実施**問**東京都生活文化スポーツ局☎03-5388-3189



詳しくはこちら

健康・福祉

清瀬市健康診査

◆特定健康診査・後期高齢者医療健康診査・清瀬市健康診査(生活保護受給者等)

対清瀬市国民健康保険加入者で40歳以上の6・7月生まれの方、後期高齢者医療制度加入者で6月・7月生まれの方及び生活保護受給者等で40歳以上の6月・7月生まれの方

【受診月】7月

【受診券送付時期】対象の方には6月中旬に受診案内及び受診券を送付します。詳しくは送付する案内を確認してください。

問健康推進課成人保健係☎042-497-2076

健康づくり推進員運営いきいきハイキング

西武拝島線武蔵砂川駅から国営昭和記念公園(立川市緑町3173)に群生するアジサイを鑑賞して、JR南武線西立川駅まで歩きます(約5^{キロ}、平坦)。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**6月25日(火)受付＝午前9時～9時20分、出発＝午前9時25分、解散＝午後2時30分頃(予定)**場** **画**集合＝清瀬駅北口連絡通路(ペDESTリアンデッキ)、解散＝西立川駅**費**保険料・運営費＝100円、入園料＝450円、65歳以上＝210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

花みずきの会(シャボン玉作り)

手先を動かす簡単な作品づくりを楽しみませんか。体操や保健師によるミニ健康講座もあります。**対**市内在住のおおむね65歳以上の方**日**7月12日(金)午後1時30分～3時**場** **画**中清戸地域市民センター**費**無料**持**作品を持ち帰る袋**問**健康推進課成人保健係☎042-497-2076

生活習慣病予防運動教室

生活習慣病予防に効果的な運動のポイントや筋トレ、ストレッチ、サーキットトレーニングなどを実践します。**対**市内在住で18歳以上の医師による運動制限のない方。先着30人**日**7月17日(水)午後2時～3時**場** **画**しあわせ未来センター**費**無料**講**(公財)日本健康スポーツ連盟 健康運動指導士**持**動きやすい服装と靴(外履き用)、飲み物、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

おいしく健幸づくりヘルシークッキング

講師による調理デモンストラクション、試食や栄養の講話を実施します(参加者の調理はなし)。**対**市内在住で18歳以上の方。先着12人**日**7月30日(火)午前10時～11時30分**場** **画**しあわせ未来センター**費**100円**講**栄養士 西田由美子氏**申****問**6月17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

健康づくり調理師研修会

おいしく減塩するための講話と調理デモを行います。**対**飲食店などで調理業務に携わっている方。各回先着20人**日**7月24日(水)・30日(火)いずれも午後2時～4時**場**多摩小平保健所**費**500円**講**東京家政学院大学人間栄養学部人間栄養学科准教授 大富あき子氏**申**各回一週間前までに多摩小平保健所ホームページから**問**多摩小平保健所生活環境安全課保健栄養担当☎042-450-3111
※手話通訳や車いす席などを希望する場合は、1か月前までにお申込みください(ご希望に添えない場合もあります)。



詳しくはこちら

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。**対**妊娠20週以降の妊婦さん。先着5人**日**7月11日(木)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(保育利用の方のみ)**申**下記QRコード内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2人、未就学児のみ、要予約)。



詳しくはこちら

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。**対**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**7月11日(木)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**下記QRコード内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2人、未就学児のみ、要予約)。



詳しくはこちら

じいじ・ばあばのための離乳食教室

管理栄養士による今と昔の離乳食の違いについての講話と相談を行います。**対**離乳食開始前または離乳期のお孫さんがいる祖父母など。先着6組(お一人でも参加可)**日**7月25日(木)午前10時～11時30分**場**しあわせ未来センター**持**筆記用具**申**6月15日から下記QRコード内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

乳幼児の救急講座

乳幼児に特化した事故の未然防止法や救急法を学びます。**対**関心のある方どなたでも**日**7月1日(月)午前10時～正午(受付は午前9時45分～)**場** コミュニティプラザひまわり**費**各回500円(きよせ・チルドレンファーストチケットが使えます)**講**中村智子氏**申****問**メールまたは上記QRコードからNPO法人ウイズアイ☎042-497-9567 **画**himawari@with-ai.netへ



詳しくはこちら

市民伝言板

【市民伝言板利用案内】
●8月1日号掲載希望の「催し物」の原稿は、6月17日午前8時30分から7月1日まで受け付け。先着25枠。9月15日号掲載希望の「サークル仲間募集」の原稿は、8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ブロモーション課で配布しています。必ずご確認ください。
問シティブロモーション課プロモーション係☎042-497-1808**画**042-491-8600**画**kouhou@city.kiyose.lg.jp

清瀬市民団基大会(申込みは6月22日まで、先着48人)▶久々の大会です。一人4局、手合い割戦で、誰でも参加できます。7月7日(日)9時15分～17時、1,200円(お弁当付)、コミュニティプラザひまわり、清瀬囲碁愛好会・小川☎090-9009-7588
ベートーベン第九合唱無料公開練習(混声合唱)▶ベートーベン「第九」を主に、オペラ曲を楽しく歌います。6月22日(土)、7月6日(土)9時30分～12時、清瀬けやきホール、無料、清瀬第九合唱団・大河内☎042-495-8478