

催し・イベント

夏休み昆虫観察会

日8月24日(土)午前9時～11時30分 場直清瀬金山緑地公園(集合＝午前8時45分清瀬金山緑地公園入口) 費200円(小・中学生は無料) 持飲み物、タオル(お持ちの方はカメラ、図鑑)、必要な方はマスク 問清瀬の自然を守る会事務局・渡邊 ☎042-492-0710
※防虫対策及び熱中症対策をお願いします。

講座・講演会

第4回消費生活講座
終活講座③

◆知っておきたい老後のお金の知識～人生をより豊かにするために～
対どなたでも。先着30人 日9月19日(木)午後2時～4時 場男女共同参画センター 費無料 講金融広報アドバイザー 音川敏枝氏 申問9月2日午前9時から電話で消費生活センター ☎042-495-6211へ
※保育あり(先着3人。生後6か月～未就学児。要予約)。

健康・福祉

特定健康診査・後期高齢者
医療健康診査・清瀬市健康診査

対①清瀬市国民健康保険加入者で40歳以上の方②後期高齢者医療制度加入者③生活保護受給者等の40歳以上の方で①～③いずれも10月・11月生まれの方
【受診月】9月【受診券送付時期】対象の方には8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

複十字病院 市民健向講座

◆健康診断を受けに行こう
テーマは「今聞いてほしい特定健診・がん検診の大切な話」「知れば受けたくなる健康診断」です。 日9月7日(土)午後2時～4時 場直児童センター 費無料 問複十字病院 ☎042-491-4111
※来場の際は、マスクの着用、手指消毒、検温にご協力ください。

認知症サポーター養成講座

対認知症に関心のある方。先着60人 日9月11日(木)午後6時30分～8時 場生涯学習センター 申問電話できよせ社協地域包括支援センター ☎042-495-5516へ

骨粗しょう症予防教室

骨密度測定、栄養相談、乳がん触診モデル体験、大腸がん予防パネルの展示。 対市内在住で18歳以上の骨粗しょう症の治療を受け

ていない方。先着40人 日9月17日(火)午前9時50分～午後3時30分(20分間隔の予約制) 場アミューホール 申問8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
※骨密度測定のため、ストッキング不可。

きよせ10の筋トレ体験会

筋力アップや仲間づくりを目的としたプログラム「10の筋トレ」の体験会を開催します。
日9月20日(金)午後2時～4時 場下宿地域市民センター 持動きやすい服装、タオル、飲み物 申問電話で社会福祉協議会 ☎042-495-5333へ

ベーシックヨガ! 運動教室

呼吸法や瞑想、ポーズなどヨガの基礎を解説や補助を交えながら一つひとつ丁寧に実践します。
対市内在住の18歳以上で医師による運動制限のない方。先着30人 日9月24日(火)午前10時～11時(受け付けは午前9時30分～) 場しあわせ未来センター 費無料 講セントラルスポーツ(株)契約インストラクター 持動きやすい服装、外履き用運動靴、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

子育て

令和6年5・6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の講座。 日9月3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)午前10時～正午(24日は午後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 費各回500円(きよせ・チルドレンファーストチケット利用可) 申問メールまたはホームページ内QRコードからNPO法人ウイズアイ ☎042-452-9765 問aiai@with-ai.netへ

NP(Nobody's Perfect)講座
～完璧な親なんていない～

参加者同士で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。4回連続講座です。
対育児休業から復帰予定のママ。先着8人 日9月6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)午前10時～正午(受け付けは午前9時45分～) 場きよせボランティア・市民活動センター 費各回250円(保育付き。きよせ・チルドレンファーストチケット利用可) 持保育に必要なグッズ、バスタオルまたはおくるみ、お散歩できるお子さんは靴と帽子、飲み物 申問メールまたは申込みフォームからNPO法人ウイズアイ ☎042-452-9765 問aiai@with-ai.netへ

すくすくクッキング

旬の野菜を使って素材の味を活かした取り分けもできるレシピです。楽しく調理と試食をしながら離乳食や食育のお話をしましょう。 対0歳～6歳のお子さんがいる方。先着15人 日9月9日(月)午前10時～午後0時30分(受け付けは午前9時45分～) 場コミュニティプラザひまわり 費1,000円(きよせ・チルドレンファーストチケット利用可) 持エプロン、三角巾、必要な方はお子さんの昼食・飲み物 申問メールまたは申込みフォームよりNPO法人ウイズアイ ☎042-497-9567 問himawari@with-ai.netへ
※保育あり(先着15人。要予約)。

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をお受けします。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人程度 日9月12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、お子さんのおでかけグッズ(保育利用の方のみ) 申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)。

スマイルベビーきよせ
すくすく赤ちゃんクラス

助産師が授乳相談をお受けします。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組程度 日9月12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)。

募集

夏季少年ソフトテニス大会

対市内在住・在学の小・中学生 日9月22日(日)午前9時20分～午後3時頃(受け付けは午前9時～) 場下清戸運動公園テニスコート 申8月15日から9月1日までに申込みフォームで 問生涯学習スポーツ課児童青少年係

☎042-497-2089
※学校の部活動での参加も可能です。

使用済み切手の募集

集まった切手は、ボランティアにて仕分け・整理後に業者に売却し、収益金は地域福祉に活用されます。 場きよせボランティア・市民活動センター、社会福祉協議会、障害者福祉センター 問きよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027

ふれあいコンサート参加者

さまざまな年代の人たちと障害の有無に関係なく、心をひとつに一緒に歌いませんか。本番まで4回練習します。 日本番＝10月12日(土)午後1時30分～3時30分、練習＝9月7日(土)・23日(月)午後2～4時、28日(月)午前10時～正午、10月6日(日)午後2時～4時 場コミュニティプラザひまわり他 申問きよせふれあいまつり実行委員会事務局(社会福祉協議会) ☎042-495-5333へ

その他

ラジオシェイクアウト訓練

特別番組「ラジオで防災! シェイクアウト訓練」を放送します。 日8月27日(火)午前11時～11時54分【参加方法】事前登録にご協力をお願いします。FMラジオ(85.4MHz)またはスマホアプリ「FM++」やパソコンで番組をお聴きください 問TOKYO854 ☎042-420-4954
※事前登録方法など、詳しくはTOKYO854くめらのシェイクアウト訓練特設サイトを確認してください。

市民伝言板

【市民伝言板利用案内】
●10月1日号掲載希望の「催し物」の原稿は、8月15日午前8時30分から9月2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。
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

清瀬舞踊友の会発表会▶伝統芸能を楽しみ、色彩豊かな踊りと子供達のアニメのダンスも! 9月8日(日)10時30分開場、11時開演、清瀬舞踊友の会・佐野 ☎042-492-1177
市民と議員の意見交換会▶清瀬で起きている疑問や提案を市議会の有志議員と話し合いましょう。8月17日(土)10時～12時、下宿地域市民センター、市民と議員の意見交換会・目黒 ☎090-5398-8334