

催し・イベント

平和祈念祭

先の大戦によって尊い命を亡くされた戦没者を追悼し、平和を祈念します。出席の場合は下記までご連絡ください。

市内在住の戦没者の子、兄弟姉妹、孫、甥、姪及びその方の配偶者の方 日10月22日(火)午前11時～場中清戸地域市民センター 清瀬市遺族会・渋谷 ☎042-491-6092、事務局(福祉総務課福祉総務係) ☎042-497-2056

第45回消費生活展

消費生活センター登録団体の活動紹介のパネル展示や、クイズラリー、リサイクルバザー、お茶わんリサイクル、健康チェック、フードドライブ、布細工の作品展示や販売など盛りだくさん。クイズでは景品も用意していますので、ぜひお越しください。 日11月9日(土)午前10時～午後4時 場直アミューホール 消費生活センター ☎042-495-6211

講座・講演会

第5回消費生活講座
終活講座④

◆今だから考えたい「お葬式」と「お墓」のこと

先着30人。 日11月20日(水)午後2時～4時 場男女共同参画センター 講(一社)シニア文化研究所代表理事 小谷みどり氏 申 問10月15日午前9時～電話で消費生活センター ☎042-495-6211(平日午前9時～午後5時)へ ※保育あり(6か月～未就学児。先着3人。要予約)。

募集

スポーツ推進委員

市のスポーツイベントの企画・運営に携わり、生涯スポーツを振興する意欲のある方を募集します。

【募集人数】若干名
【任期】令和7年4月1日～令和9年3月31日
【報酬】月額 11,000円 申 問10月21日～11月11日に申込みフォームで 問生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係 ☎042-497-1815

下宿ビオトープ公園
ボランティア

下宿ビオトープ公園ではさまざまな植物や野生の生き物を観察することができ、子どもたちの環境学習にも活用されています。公園

を共に育んでいくボランティアを募集しています。 市内在住の40歳以上で元気な方、子どもと自然が好きな方 公園内の動植物の保全、環境学習のサポート(講師) 問生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係 ☎042-497-1815

行動援護従業者養成講座受講生

障害分野の援助技術の基礎を学びます。東京都指定の資格が取得できます。先着20人 日11月24日(日)、12月1日(日)・8日(日)(3日間連続講座) 場地域活動支援センター機能強化事業すきっぷ(竹丘一丁目) 費25,000円 申 問電話またはファクスで社会福祉法人清瀬わかば会・竹野 ☎042-493-4821へ

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

市内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2月・3月生まれの方【受診月】11月【受診券送付時期】対象の方には10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ご確認ください。 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

西武池袋線仏子駅から上野公園を経由して桜山展望台(埼玉県入間市下谷ヶ貫)周辺を散策した後、仏子駅まで歩きます(約6^{キロ}、上り・下りあり)。雨天中止。 市内運動制限がなく、団体での歩行に支障のない方 日10月22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分ごろ(予定) 場集合＝清瀬駅北口連絡通路、解散＝仏子駅 費保険料・運営費＝100円。交通費は別途自己負担 持歩きやすい服装と靴、マスク、筆記用具、飲み物、雨具、健康保険証、昼食、杖(必要な方) 問健康づくり推進員・水野 ☎090-2647-6297

成人歯科健診は11月30日まで

問診、むし歯検査、歯周病検査などを行います。対象者の方には6月下旬に受診券や案内を送付しています。【実施期間】11月30日(土)まで(実施場所の各協力歯科医院の休診日を除く) 場清瀬市歯科医師会加入医療機関 持受診券、健康保険証 申ご希望の歯科医院 問健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

バランスばっちり！
きよせの給食クッキング

学校給食の献立をお手本に、栄養バランスについて楽しく学びませんか？調理実演と試食、栄養の講話を行います。

市内在住の18歳以上の方。先着12人 日11月8日(金)午前10時～11時30分 場しあわせ未来センター 費参加費100円 講栄養士 西田由美子氏 申 問10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

花みずきの会(クリスマス飾り)

手先を動かす簡単な作品づくり。 市内在住のおおむね65歳以上の方 日11月8日(金)午後1時30分～3時 場直中清戸地域市民センター 持作品を持ち帰る袋、はさみ 問健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

ラジオ体操教室

毎日のラジオ体操で効果的な体操方法について、説明と実践を行います。 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11月14日(木)午前10時～11時 場しあわせ未来センター 講セントラルスポーツ(株)契約インストラクター 持動きやすい服装と靴、飲み物、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

薬剤師による講演会
～身近なくすりと薬局の話～

薬の作用と副作用、かかりつけ薬剤師・薬局を持つメリット、お薬手帳の役割と活用方法など、薬との付き合い方について学んでみませんか。 市内在住の18歳以上の方。先着30人 日11月14日(木)午後1時30分～午後3時 場しあわせ未来センター 講清瀬市薬剤師会会長中村清美氏 持筆記用具 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8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11月5日(火)・12日(火)・19日(火)午前10時～正午、26日(火)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) 申メールまたはホームページ内申込みフォームから 問NPO法人ウィズアイ ☎042-452-9765 問aiai@with-ai.net

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

で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。 妊婦20週以降の妊婦さん。先着5人程度 日11月14日(木)午後1時50分～3時20分(受け付け＝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 申込みフォームで 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)。

市民伝言板

【市民伝言板利用案内】

●12月1日号掲載希望の「催し物」の原稿は、10月15日午前8時30分から11月1日まで受け付け。先着25枠。令和7年3月15日号掲載希望の「サークル仲間募集」の原稿は、令和7年2月17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 問042-491-8600 問kouhou@city.kiyose.lg.jp

市民グラウンド・ゴルフ 秋季大会(表彰あり男女別5位まで、8ホール×2ラウンド) ▶皆さんとグラウンド・ゴルフ大会で楽しく健康づくりをしましょう。11月11日(月)(予備日11月18日(月))9時～11時、東京都職員共済組合清瀬運動場(竹丘三丁目)、参加費500円(保険料、参加賞含む)、清瀬市グラウンド・ゴルフ協会・渡辺 ☎090-1210-1712

映画「道草」上映とトークショー ▶行動障害など重い障害を持つ人の地域での自立生活を追った映画。10月26日(土)1回目：上映11時～12時35分、トークショー13時～13時45分、2回日上映14時10分～15時45分、日本社会事業大学B101教室(竹丘三丁目)、無料、清瀬・東久留米社会福祉士会・武田 ☎090-7425-7517 問abox7@abox3.so-net.ne.jp

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。一人で悩みを抱えていませんか。11月2日(土)、12月7日(土)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

清瀬市ラジオ体操連盟秋季体操大会・シニア体操講習会 ▶運動効果の高い健康体操を学べます。だれでも参加歓迎！11月2日(土)10時～11時30分、コミュニティプラザひまわり、無料、清瀬市ラジオ体操連盟・石川 ☎090-3138-3376

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と一緒に体験してみませんか。10月22日(火)、11月12日(火)・26日(火)14時～16時、無料、生涯学習センター、きよせ虹の会・高橋 ☎042-495-4154