

催し・イベント

みんなで備える防災チャレンジ

煙や消火器、AEDの体験ができます。**対**どなたでも**日**11月23日(土)午前10時30分～正午**費**無料**場**野塩地域市民センター**☎**042-493-4014
※当日の午前9時～午後1時まで
は駐車場の利用不可。
【協力】清瀬消防署

人とペットのしあわせフェア

突然の入院や入所、災害などによって、大切な家族であるペットを置き去りにしないために。お子さんからシニアまで楽しく学べるイベントです。**日**11月30日(土)午前10時～午後2時**内**パネル展示、ペット悩み相談、ペット災害対策(展示・お話)、犬との触れ合い、ペットの写真でオリジナルグッズ制作(予約優先)、革の名入れキーホルダー作り(予約優先)、チャリティーバザー
場**申**電話または申込みフォームできよせボランティア・市民活動センター**☎**042-491-9027へ

申込み
フォーム市内自然観察会
～「樹の花百選」観察会～

日12月1日(日)午前9時～11時30分ごろ。集合＝せせらぎ公園管理棟前(受け付け＝午前8時40分～)。雨天中止**場**中里緑地保全地域**費**200円(資料代)**持**飲み物、筆記用具、図鑑(お持ちの方)、カメラなど**申**電話で「清瀬の自然を守る会」事務局・渡邊**☎**042-492-0710へ

野火止用水クリーンデー

野火止用水沿いの6市(清瀬市・立川市・小平市・東村山市・東大和市・東久留米市)と東京都が一斉保全活動(ごみ拾いや落ち葉かきなど)を開催します。小雨決行。**対**市内在住・在勤・市内企業の方**日**12月7日(土)集合＝午前8時50分、清掃＝午前9時～10時ごろ**場**野火止遊園(東久留米市野火止二丁目)**持**軍手、汚れてもよい服装**申**電話11月15日～29日に電話で水と緑と公園課緑政係**☎**042-497-3267へ

講座・講演会

第6回消費生活講座

◆高齢者の消費者被害を防ごう～気づきを得るために～
高齢者を消費者被害から守るための「気づき」のポイントや実際に市内で起こった被害の実例などについて紹介します。**対**どなたでも。先着20人**日**12月6日(金)午後2時～3時30分**場**清瀬けやきホール**講**清瀬市消費生活相談員 小山ゆう子氏**申**電話11月20日午前

9時～電話で消費生活センター
☎042-495-6211(平日の午前9時～午後5時)へ

消費者団体と東京都との
協働による学習会

◆日本の食の現状と未来を考える
世界的な異常気象や戦争、円安など日本における「食の確保」に不安に思うことが多いなか、食料自給率や「食の安全」について専門家による講座で学びます。**対**どなたでも。先着60人**日**12月7日(土)午前10時～正午**場**生涯学習センター**費**無料**講**東京大学大学院農学生命科学研究科教授 鈴木宜弘氏**申**電話12月2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

健康・福祉

健康づくり推進員運営
いきいきハイキング

JR武蔵野線北府中駅から府中公園を經由して都立府中の森公園(府中市浅間町一丁目)を散策した後、JR中央線武蔵小金井駅まで歩きます(約6^{キロ}平坦)。雨天中止。**対**運動制限がなく、団体での歩行に支障のない方**日**11月26日(火)受け付け＝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＝武蔵小金井駅**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**問**健康づくり推進員・水野**☎**090-2647-6297

快眠のための運動教室

睡眠のお話と運動の実践教室です。日常生活に運動を取り入れて睡眠の質と量を向上させませんか。**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**11月28日(木)午後2時～3時15分**場**しあわせ未来センター**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)、飲み物、汗拭きタオル**申**電話直接窓口または電話で健康推進課成人保健係**☎**042-497-2076へ

からだバランス測定と
簡単エクササイズ

歩行姿勢・足裏バランス・血管年齢測定や簡単エクササイズを行います。**対**清瀬市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方。先着50人**日**12月10日(火)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**電話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・血圧測定・体組成・脳年齢測定、物忘れ相談プログラ

ム、たばこや食生活相談などを行います。**対**①後期高齢者医療制度加入者②清瀬市国民健康保険加入者。各回先着30人**日**①12月12日(木)・13日(金)②16日(月)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
申電話で健康推進課成人保健係**☎**042-497-2076へ

花みずきの会(お年玉袋づくり)

手先を動かす簡単な作品づくり。**対**市内在住のおおむね65歳以上の方**日**12月13日(金)午後1時30分～3時**場**中清戸地域市民センター**持**作品を持ち帰る袋、おしぼり(手拭き用)**問**健康推進課成人保健係**☎**042-497-2076

姿勢改善エクササイズ

日常生活を快適に過ごすためにバランスのよい姿勢を習得してみませんか。**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**12月17日(火)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(外履き用)、飲み物、汗拭きタオル**申**電話直接窓口または電話で健康推進課成人保健係**☎**042-497-2076へ

健康ワンポイント

健診結果の確認、骨密度測定、指輪っかテスト、握力測定など。**対**清瀬市国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者。各回先着30人**日**12月20日(金)・26日(木)いずれも午前9時～正午**場**しあわせ未来センター**申**電話または直接窓口で健康推進課成人保健係**☎**042-497-2076へ

「医療費のお知らせ」の送付

清瀬市国民健康保険の加入者へ令和5年11月～令和6年6月診療分の医療費のお知らせを送付します。なお、令和6年7月～10月診療分については、令和7年2月中旬から下旬に送付予定です。このお知らせは、医療費控除にも使用できます。**問**保険年金課国保係**☎**042-497-2047
※マイナポータルでも医療費通知情報を確認することができます。

山本病院「第6回市民講座」

◆コロナ、インフルエンザ等の感染症から身を守るには
先生に気になることを質問することができます。先着15人**日**11月25日(月)午後2時～3時**費**無料**講**医師 中嶋晃弘氏**場****問**山本病院・飯田**☎**042-491-0706

募集

夢空間保存活用検討委員会委員

市は新たなにぎわいの創出のため、豪華客車「夢空間」のうち2両を譲り受け中央公園に設置するにあたり「夢空間保存活用計画」を

策定します。鉄道車両保存活用の専門家をはじめ、幅広くさまざまなご意見をいただくために「夢空間保存活用検討委員会委員」を募集します。**対**市内在住で鉄道車両の保存・活用に関心があり全4回の会議に出席可能な方**【募集人数】**若干名**【任期】**12月1日～令和7年1月31日**【謝礼】**5,000円(会議1回の出席につき)**申**電話11月22日(必着)までに申込みフォームまたは申込書(下記窓口またはホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、申込みフォーム、直接窓口または郵送、ファクスで未来創造課イノベーション推進係**☎**042-497-1802**℡**042-491-8600へ

詳しくは
こちら第2回介護予防活動団体
育成事業活動資金支援補助

令和6年度中に清瀬市で実施する介護予防活動について活動資金の補助を行います。**申**電話11月18日～12月27日に申請書(下記窓口またはホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、直接窓口または郵送で社会福祉協議会**☎**042-495-5333へ

詳しくは
こちら

市民伝言板

【市民伝言板利用案内】

●1月1日号掲載希望の「催し物」の原稿は、11月15日午前8時30分から12月2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**℡**042-491-8600**℡**kouhou@city.kiyose.lg.jp

見えない・見えづらい方のためのサロン▶第4木曜日午後1時に視覚障害者の生活に役立つ情報交換をしています。11月28日(木)、12月26日(木)13時30分～15時30分、アミュービル、無料、清瀬視覚障害者グループあかり・長嶋**☎**080-1145-8619

第九を歌おう inきよせ 第13回定期演奏会▶ベートーヴェン「第九」&オペラ曲合唱。ソリストによる独唱。12月22日(日)13時30分開演、清瀬けやきホール、入場料999円(チケットは随時団員または11/1～けやきホールで購入可)、清瀬第九合唱団・大河内**☎**042-495-8478

日本書道会▶五才より一般。無料一日体験会(要予約)。11月29日(金)13時～17時、生涯学習センター、無料、日本書道会・大瀨**☎**090-4926-7770

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。11月16日(土)10時～12時、中清戸地域市民センター、無料、市民と議員の意見交換会・目黒**☎**090-5398-8334