

催し・イベント

第37回多摩郷土誌フェア

多摩地域の市や町が発行する歴史や文化財などの書籍、新刊図書を一堂に集めて、展示・販売します。



1月18日(土)午前10時～午後5時、19日(日)午前10時～午後3時
場 立川市柴崎学習館(立川市柴崎町二丁目。立川駅南口から徒歩9分)
【主催】 東京都市社会教育課長会文化財部会 **関** 立川市歴史民俗資料館 ☎042-525-0860
 ※本年度の会場は、例年と異なりますのでご注意ください。

福祉法律専門相談

法律的な問題について弁護士が無料で相談に応じます。**日** 1月22日(火)午前10時～正午 **場** コミュニティプラザひまわり **申** 電話できよせ権利擁護センターあいねっと ☎042-495-5573へ

第1回きよせのコミスク～地域で楽しむ協働活動～

令和7年度から市立小中学校が全校コミュニティスクールになります。コミュニティスクールとは、学校と地域住民などが力を合わせて学校の運営に取り組む「地域と共にある学校」です。その仕組みや制度、学校と地域の取組を紹介します。**対** どなたでも **日** 1月26日(日)午後1時30分～3時30分 **場** 清瀬七小体育館 **調** 清瀬市教育委員会、埼玉県所沢市立松井小学校校長・社会教育士 市川重彦氏、清瀬市立清瀬第七小学校校長 吉田有子氏、清瀬市学校支援本部統括コーディネーター 斎藤しのぶ氏 **【協力】** 清瀬市教育委員会 **【主催】** 関 松山地域市民センター ☎042-491-5153

空き家と相続の無料個別相談会

空き家の適正管理や相続の方法などについて、専門の相談員が無料で相談に応じます。先着10組(1組45分、事前予約優先)。**日** 1月27日(月)午前10時～午後3時45分 **場** 市役所本庁舎 **申** 電話でNPO法人空家・空地管理センター(市の連携協力法人) ☎0120-336-366へ

【新春・特別企画】ことりばスキルアップセミナー&交流会

◆地域に根ざしたビジネスのカたち～人とまちをつなげる「相羽建設」に学ぶ～
 事業展開のヒントを探り、地域とともに事業も発展させ、次のステージへと進むきっかけを掴みませんか。**対** 多摩地域でビジネスを始めたい、展開したいと考えている方。地域との連携

で事業を成長させたい方。先着20人 **日** 1月29日(水)午前10時～正午。セミナー＝午前10時～11時30分、交流会＝午前11時30分～正午 **調** 相羽建設株式会社 代表取締役 相羽健太郎氏 **場** 男女共同参画センター **申** 申込みフォームで **関** (株)シーズプレイス ☎050-1722-9129 **調** kiyose@csplace.com (平日午前9時～午後5時) ※保育あり(6か月～未就学児。1月23日までに要予約)。

地域はあなたのチカラを待っている！地域ウェルカム交流会

仕事や子育て等がひと段落した方が活躍できる身近な地域活動を紹介します！(単日参加も可) **日** ①健康づくりのために必要な「自助」と「互助」・地域活動参加の心得＝2月6日(木)午後2時～4時②先輩に聞く！私の地域デビュー物語、参加者と地域活動団体の情報交換会＝2月13日(木)午後2時～4時 **場** いずれも清瀬けやきホール **申** 申込みフォームまたは電話で社会福祉協議会 ☎042-495-5333へ



申込み
フォーム

講座・講演会

ボランティアに役立つ傾聴講座

ボランティア活動を行う際に必要なコミュニケーションの取り方を学びます。先着20人。**日** 1月22日(火)午後2時～4時30分 **調** 川崎初美氏 **場** **申** 申込みフォームまたは電話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

公立昭和病院「第39回市民公開講座」

①「知ってほしい！がん治療と栄養」～あなたの食べるを支えます～
 ②「腎不全医療の現状」
日 1月26日(日)午後2時30分～4時(開場＝午後2時) **場** 直ルネこだいら(小平市美園町一丁目) **費** 無料 **調** ①公立昭和病院栄養科長 猪瀬佳代子氏②小平北口クリニック副院長 向山佳宏氏 **関** 公立昭和病院地域医療連携室 ☎042-461-0052(内線2168)

令和6年度 猫セミナー

◆KIYOSE のら猫・飼い猫 まちとネコの明日を考える
 地域猫活動のアドバイザーによる講演を通じて、猫に関わる問題や地域猫活動などを考えてみませんか。**対** どなたでも。先着30人 **日** 2月1日(土)午後1時30分～3時45分 **場** 清瀬けやきホール **費** 無料 **調** 地域猫活動アドバイザー石森信雄氏 **申** 1月1日～1月20日に申込みフォームで **関** 環境課環境政策係 ☎042-497-2099



申込み
フォーム



健康・福祉

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または後期高齢者医療制度加入者。先着30人 **日** 1月10日(金)・23日(木)いずれも午前9時～正午 **場** しあわせ未来センター **申** 関 直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

食生活相談(1月・2月)

生活習慣病予防の食事や高齢期の食事の相談をお受けします。毎日の食事に不安がある方、お気軽にご相談ください。**対** 市内在住の18歳以上の方とその家族 **日** ①1月17日(金)午後2時～4時②2月25日(火)午前9時30分～11時30分 **場** ①生涯学習センター②しあわせ未来センター **申** 関 直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

栄養きらりサロン

おしゃべりしながら、栄養や運動を学びます。**対** 市内在住のおおむね65歳以上の方。先着15人程度 **日** 1月17日(金)、3月21日(金)午後2時～3時30分 **場** 生涯学習センター **持** 飲み物 **申** 直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

きよせひきこもり家族サロン

ひきこもりのご家族に悩んでいる方が集まり、悩みを分かち合い、話すことができる場です。悩みを誰かに話してみませんか(秘密厳守)。**日** 1月18日、2月15日、3月15日いずれも土曜日午後1時30分～午後3時(途中参加・退室可) **場** 清瀬市障害者福祉センターおおぞら **費** 無料 **申** 申込みフォームまたは電話で社会福祉協議会 ☎042-495-5333へ



申込み
フォーム

中里健やかクラブ

中国式ストレッチ体操と懐メロを歌います。**日** 1月21日(火)午後1時30分～3時30分 **場** 直 中里地域市民センター **費** 無料 **持** 動きやすい服装、マスク着用 **関** 健康づくり推進員・田島 ☎042-492-5779



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、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** ①1月27日(月)②28日(火)・29日(水)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** 関 電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

子育て

すくすくフッキング

旬の野菜を使って素材の味を活かした離乳食に取り分けできるレシピなど、食育の話をしましょう。**対** 乳幼児のママ **日** 1月20日(月)午前10時～午後0時30分(受け付け＝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) **調** 四方尚子氏 **申** 関 メールまたはホームページ内申込みフォームでウイズアイ ☎042-497-9567 **調** himawari@with-ai.netへ ※保育あり(無料、要予約)。



申込み
フォーム



竹丘出前児童館

ボードゲーム・工作・リクエスト図書などあります。気軽に遊びにきてください。**対** 高校生まで **日** 毎月第2・4日曜日(受け付け＝午後1時30分～4時30分) **場** 直 竹丘地域市民センター **関** 児童センター ☎042-495-7700 ※駐車場には限りがあります。

募集

シルバー人材センター会員

入会には説明会への出席が必須です。**対** 市内在住で原則60歳以上の健康で働く意欲のある方(書類の記入が必要なため事前にお問い合わせください) **日** 説明会＝1月8日(火)、研修会＝1月14日(火)いずれも午後1時30分～ **場** 関 シルバー人材センター ☎042-494-0903



詳しくは
こちら

市民伝言板

【市民伝言板利用案内】
 ●2月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、1月6日午前8時30分から1月15日まで受け付け。先着25枠。3月15日号掲載希望の「サークル仲間募集」の原稿は、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。
関 シティブロモーション課プロモーション係 ☎042-497-1808 **調** 042-491-8600 **調** kouhou@city.kiyose.lg.jp

清瀬虹の会▶日頃学習した奥深い色鉛筆画の作品を展示します。
 1月29日(水)～2月2日(日)10時～16時(最終日は15時まで)、クレアギャラリー、無料、清瀬虹の会・高橋 ☎042-495-4154
 新春ダブルス卓球大会 申込みは1月18日まで▶男子はダブルス大会。女子・混合は抽選でお楽しみダブルスです。1月26日(日)午前9時～、1種目500円、市民体育館、清瀬市卓球連盟・高城 ☎090-6305-9047