

催し・イベント

福祉法律専門相談

8月27日(水)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な 042-495-5573

健康・福祉

中清戸オレンジハウス ～チームオレンジ清瀬～

認知症当事者の方とその家族または認知症に関心のある方 8月7日・14日・21日・28日 いずれも木曜日 午前10時～午後3時 場 中清戸オレンジハウス(中清戸一丁目) 費 200円(お茶、お菓子付き) 申 介護保険課地域包括ケア係 042-497-2082



詳しくはこちら

山本病院「絵手紙で暑中見舞い を描きましょう」

日々を健康に楽しく過ごすため、ぜひご参加ください。 8月20日(水)午後2時～3時 場 山本病院 費 無料 申 山本病院看護師 飯田久美子氏 持 ペンや色鉛筆などの貸出あり。お持ちの方はご持参ください 申 山本病院・飯田 042-491-0706



しんあいコミュニティカフェ

お茶を飲みながら気軽におしゃべりしませんか。ミニ講座あり。 8月28日(水)午後3時～4時 場 信愛ふれあいホール(梅園二丁目) 費 200円(お茶・お菓子込み) 申 電話できよせ信愛地域包括支援センター 042-492-1850



医師による講演会

「夏を健康に乗り切るヒント～熱中症と脳梗塞の予防を中心に～」をテーマにした医師による講演会です。暑い夏を元気に過ごそう！熱中症と脳梗塞を防ぐ医師の話聞いて、健康を守るヒントを学びませんか。 市内在住の18歳以上の方。先着30人 8月28日(水)午後2時～3時30分 場 市あわせ未来センター 費 無料 申 国立健康危機管理研究機構臨床研究センター疫学・予防研究部医師 溝上哲也氏 持 筆記用具 申 直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 042-497-2076

第14回清瀬市老人ホーム・ デイサービス利用者作品展

市内老人ホーム・デイサービスの利用者作品展を開催します。日ごろ手がけた作品や思い出の逸品を展示します。ぜひお越しください。 郷土博物館 費 無料 期 8月28日(水)～30日(金) 午前10時～午後5時(最終日は午後3時まで)

【主催】清瀬市老人ホーム施設長 会 特別養護老人ホーム信愛の園・宮田 042-492-1551

リズム体操 運動教室

簡単なリズム体操あり！心も体もほぐしましょう。 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 8月29日(金)午前10時～11時(受付＝午前9時30分) 場 市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 直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 042-497-2076



からだバランス測定と 簡単エクササイズ

姿勢測定、足裏バランス測定、血管年齢測定や簡単エクササイズを行います。 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 9月5日(金)午前9時30分～11時30分、午後1時～3時 場 市あわせ未来センター 申 直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 042-497-2076

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しょう。 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 9月8日(月)午後2時～3時15分(受付＝午後1時30分～) 場 市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 直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 042-497-2076

認知症サポーター養成講座

認知症に関心のある方。先着20人 9月10日(水)午後2時～3時30分 場 生涯学習センター 申 電話できよせ清瀬地域包括支援センター 042-495-1370



詳しくはこちら

子育て

里親制度について～養育家庭 についてご興味がある方へ～

養育家庭を正しく理解し、より多くの方に知っていただくためにパネル展、相談コーナーを設けます。 市内在住の方。養育家庭に興味のある方、子育て中の方、福祉に関心のある方 場 市役所本庁舎 費 無料 期 8月16日(土)～22日(金)、最終日の午後のみ相談コーナーあり(予約不要) 【主催】清瀬市、東京都小平児童相談所フォスタリング機関キア

セット 子ども家庭支援センター 042-495-7701

清瀬市ホームビジター 養成講座受講者募集

乳幼児のいる家庭に訪問して一緒に過ごしながらか、お話を聴くボランティア活動のための養成講座です。 子育ての経験があり、子育てに関心のある方。修了後に訪問活動が出来る方。原則、下記の全日程受講できる方。先着10人

日付	時間
9月5日(金)、10月3日(金) ・17日(金)	午前9時30分～ 午後4時
9月12日(金)・19日(金) ・25日(水)、10月10日(金)	午前9時30分～ 午後4時30分

場 中清戸地域市民センター 持 筆記用具、昼食 申 電話でNPO法人子育てネットワーク・ピッコロ 042-444-4533

パパ&ママのベビーマッサージ

マッサージしながら赤ちゃんとのスキンシップ！ 赤ちゃんとその保護者の方 8月24日(日)午後1時～3時 場 下宿地域市民センター 費 1,000円(きよせ・チルドレンファーストチケット利用可) 申 QRコード内申込みフォーム、電話またはメールでNPO法人ウイズアイ 042-452-9765 042-452-9765@aiai@with-ai.net



詳しくはこちら



募集

シルバー人材センター会員

市内在住で原則60歳以上の健康で働く意欲のある方(書類への記入が必要となるため、事前にお問い合わせください) 日 説明会＝8月4日(月)、研修会＝8月12日(火) いずれも午後1時30分～ 申 シルバー人材センター 042-494-0903



詳しくはこちら

清瀬市立学校給食 調理業務の委託業者

令和8年度の清瀬市立清瀬第三中学校の給食調理業務の委託業者を募集します。 【応募資格】清瀬市競争入札参加資格を有していることその他、教育委員会ホームページに記載されている応募資格に該当するもの 申 8月15日午後5時までに、提出書類(教育委員会ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、郵送または直接教育企画課学務係 042-497-2539



詳しくはこちら



その他

パソコンのリサイクルを ご利用ください

市では、「小型家電リサイクル

法」の認定業者であるリネットジャパンリサイクル(株)と協定を締結し、家庭で不用になったパソコンの宅配便を活用した無料回収、リサイクルを進めています。パソコンを含む1箱分の回収料金・リサイクル料金が無料です。古いパソコン、故障したパソコン、プリンターなどの周辺機器も一緒に回収可能です。ぜひご利用ください。 申 申込みフォーム リネットジャパンリサイクル(株) 0570-085-800(午前10時～午後5時)



申込みフォーム

市民伝言板

【市民伝言板利用案内】 ●9月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、8月1日午前8時30分から8月15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。 申 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 042-497-1808@city.kiyose.lg.jp

弓道初心者教室 ▶弓道に興味のある初心者大募集(人数制限あり)。締切は9月30日。10月＝3回、11月＝4回、12月＝3回(全10回・土曜日)10時～12時、市民体育館(柔剣道場)、参加費3,000円、清瀬市弓道連盟・本間 090-9800-7355 090-9800-7355@9do.kiyose@gmail.com

清瀬市合気道会 ▶合気道の基本を中心に稽古します。申込みは下記電話番号まで。9月7日(日)護身術講習会、10月5日(日)合気道体験会、いずれも9時30分～11時15分、コミュニティプラザひまわり、無料、清瀬市合気道会・足立 080-5026-9659

清瀬市ラジオ体操連盟 夏休み子供体操会 ▶夏休み子供体操会で、楽しい夏休みを過ごしましょう。7月20日(日)～8月31日(日)いずれも6時30分～6時40分、中央公園・竹丘公園・中里公園・神山公園・下宿運動公園・野塩公園・金山緑地公園・清瀬小校庭、無料、清瀬市ラジオ体操連盟・石川 090-3138-3376

中国語・中華文化との触れ合いをお楽しみに！中国語学習会 ▶対象：60～80歳の中国語初心者。中国語発音、日常会話を学ぶ。8月25日(月)13時30分～15時、清瀬けやきホール、無料、華語の友・王 090-6487-5278 090-6487-5278@info@gakujm.com

ヒーリングヨガ・ピラティス ▶ヨガ、ピラティス、ヒーリングを60分で行います。初心者向け！8月4日(月)・6日(水)・8日(金)・9日(土)・13日(水)・15日(金)・17日(日)・20日(水)・22日(金)・24日(日)・27日(水)・29日(金) いずれも9時～10時、中清戸地域市民センター、1,200円、ヒーリングヨガ・ピラティス・和久利 070-9224-2356