

## 催し・イベント

### 平和祈念祭

先の戦争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。**対**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**日**10月21日(火)午前11時～**場**中清戸地域市民センター**申**問福祉総務課福祉総務係 ☎042-497-2056

### 第46回消費生活展

活動紹介パネル、リサイクルバザー、作品展示、清瀬産野菜の販売などを行います。**日**11月8日(土)午前10時～午後4時**場**画アミューホール**問**消費生活センター ☎042-495-6211

### スマホ個別相談会(事前予約制)

スマートフォンの操作に関する相談会です(1人30分)。**対**市内在住の高齢者**日**11月1日(土)午前10時～正午**持**ご自身のスマートフォン(通信料は自己負担)**場**申**問**きよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027

### 女性しごと応援キャラバン & 個別相談会 in 清瀬

ご自身の強みを自己PRに繋げる方法を学びましょう。受講には東京しごとセンター多摩の利用登録が必要です(当日登録可)。**対**就労意欲のある女性。先着40人**日**11月27日(木)午前10時～正午**場**アミューホール**申**問女性しごと応援キャラバン公式ホームページまたは電話で ☎03-6734-1346  
※保育あり(11月20日正午までに要予約、6か月～未就学児、先着10人)。  
※セミナー終了後、就業個別相談会(1人30分)を実施します。要予約、先着10人。

### 多摩六都フェア 第38回多摩5美術展

圏域5市を代表する著名な美術家の絵画を展示します。**日**11月3日(月)午後2時～5時、11月4日(火)～11月9日(日)午前10時～午後5時**場**ルネこだいら(小平市美園町1丁目)**問**小平市地域振興部文化スポーツ課 ☎042-346-9843**主**催 多摩北部都市広域行政圏協議会  
※駐車場はありません。

## 講座・講演会

### カスタマー・ハラスメント 対策セミナー

**対**小規模事業者や従業員の方など。先着30人**日**10月30日(木)午後3時～4時30分**場**生涯学習センター**費**無料**講**佛さくらコミュニ

ケーションズ 古川智子氏  
**申**問10月23日までに電話で清瀬商工会 ☎042-491-6648

### ひきこもりに関する講演会

◆生きづらさの中にいる人、その家族に伝えたいこと  
不登校・おとなひきこもり経験者の立場から、メッセージをお話いただきます。先着60人**日**11月20日(木)午後2時30分～4時30分**費**無料**講**ヒューマン・スタジオ代表兼相談員 丸山康彦氏**場**画清瀬けやきホール**問**清瀬市社会福祉協議会 ☎042-495-5333**共**催 清瀬市・社会福祉協議会

### みんなで育てよう清瀬の水辺

**日**11月2日(日)午前9時～11時30分(雨天中止)**集**合場所 台田運動公園遊具広場(下宿1丁目)**持**汚れても良い服装、長靴、飲み物、タオル**問**水と緑と公園課緑政係 ☎042-497-3267**主**催 川づくり・清瀬の会

## 健康・福祉

### リズム体操と筋トレ

**対**市内在住の18歳以上の方で、医師による運動制限のない方。先着30人**日**11月14日(金)午前10時～11時**場**しあわせ未来センター**持**動きやすい服装、靴(外履き用)、飲み物(蓋の閉まるもの)、汗拭きタオル**費**無料**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

### 令和7年度 健康ワンポイント

健診結果の確認、超音波骨量測定、握力測定など(1人15分。要予約)。**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。各日先着30人**日**11月6日(木)・28日(金)いずれも午前9時～正午**場**しあわせ未来センター**持**健診結果(あれば)**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  
※足首を出しやすい服装でお越し下さい。

### バランスばっちり！ きよせの給食クッキング

調理デモンストレーションと講話など(参加者の方の調理はありません)。**対**市内在住の18歳以上の方。先着12人**日**11月6日(木)午前10時～11時30分**場**しあわせ未来センター**費**無料**講**西田由美子氏**申**問10月15日～直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

### 姿勢改善エクササイズ

**対**市内在住の18歳以上の方で、医師による運動制限のない方。先着30人**日**11月7日(金)午前10時～11時**場**しあわせ未来センター**持**動きやすい服装、靴(外履き用)、飲み物(蓋の閉まるもの)、汗拭きタオル**費**無料**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

### 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生活保護受給者等で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。受診月に受診できなかった場合は、12月末まで受診可能ですが、健診期間の終わりは医療機関が混雑し予約が取れない可能性があるため、早めに受診してください。  
**問**健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076、大腸がん検診については健康推進課健康推進係 ☎042-497-2075

### 秋の市民ラジオ体操大会(指導者育成講習会)参加者募集

**対**どなたでも。100人程度**日**11月22日(土)午前9時30分～正午**場**コミュニティプラザひまわり**費**無料**講**全国ラジオ体操連盟指導委員実技講師 小坂愛氏、アシスタント 田村恵美氏**持**動きやすい服装、靴(室内履き)、飲み物、タオル**申**問10月15日～11月14日までにQRコード内申込みフォームまたは直接窓口で生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係 ☎042-497-1815

### 花みずきの会(ポチ袋作り)

**対**市内在住のおおむね65歳以上の方**日**11月14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、ウェットティッシュ**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

### 健康づくり推進員運営 いきいきハイキング

西武池袋線飯能駅から美杉台公園を經由し、あさひ山展望公園を散策の後、飯能駅まで歩きます(約5㎞上りあり)。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**10月28日(火)受付＝午前9時～9時15分、出発＝午前9時20分、解散＝午後2時30分ごろ(予定)**場**画集合＝清瀬駅北口連絡通路、解散＝飯能駅**費**100円(保険料・運営費)。交通費は別途自己負担**持**リュックサック、歩きやすい服装と靴、昼食、飲み物、筆記用具、雨具、マイナ保険証、医療資格確認書、マスク、杖(必要な方)**問**健康づくり推進員・水野 ☎090-2647-6297

## 子育て

### 令和8年4月保育園等入園 申込み相談予約

4月入園申込み期間のみ相談が予約制となります(1組30分)。

**日**①10月28日(火)～11月10日(月)午前9時～午後3時(土・日曜日、祝日を除く)②11月8日(土)午前9時～正午  
**申**10月14日午前9時～申込みフォームで  
**問**子育て支援課保育・幼稚園係 ☎042-497-2086



申込み  
フォーム

## 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4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**画**042-491-8600**画**kouhou@city.kiyose.lg.jp

やすらぎ▶ダンスと一緒に身体を動かしませんか？詳細は問い合わせして下さい。10月23日(木)、30日(木)13時～17時、400円、竹丘地域市民センター、やすらぎ・黄 ☎090-5511-3916  
**令和7年秋季市民グラウンド・ゴルフ大会▶**清瀬市にお住まいの皆さんグラウンド・ゴルフ大会に参加しましょう。11月10日(月)9時～13時、参加費500円(保険料・会場費)、東京都職員共済組合清瀬運動場、清瀬市グラウンド・ゴルフ協会・渡辺 ☎090-1210-1712

**見えない・見えづらいの方のためのサロン▶**第4木曜日午後13時から視覚障害者の生活に役立つ情報交換をしています。10月23日(木)、11月27日(木)、12月25日(木)13時30分～15時30分、無料、生涯学習センター、清瀬視覚障害者グループあかり・長嶋 ☎080-1145-8619  
**中国ビジネス学習会▶**中国ビジネス入門講座－中国最新政策、中国社会・企業知識を学ぶ。10月26日(日)、19時30分～21時、無料、清瀬けやきホール、中国ビジネス学習会・王 ☎070-8335-1963

**清瀬Festival The Rainbow▶**多様な人々と共に生きることを体験する音楽マルシェ(出店あり)。11月16日(日)、10時30分～15時30分、来場費無料、清瀬七小校庭(雨天決行:ステージは体育館)、清瀬 Festival The Rainbow実行委員会・阿部 ☎090-2310-7472  
**映画「生きて、生きて、生きる。」上映会▶**被災13年後の福島、患者と医療従事者を追うドキュメンタリー。10月25日(土)1回目＝10時30分～12時30分、2回目＝14時～16時、無料、日本社会事業大学B101(社大祭開催中)、地区社会福祉士会・福本 ☎070-5586-5393

**清瀬虹の会(色えんぴつ絵画)▶**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28日(火)、11月11日(火)、25日(火)、無料、生涯学習センター、清瀬虹の会・山下 ☎042-491-2158