

催し・イベント

六小校区円卓会議

コロナ禍で休止中だった円卓会議を今年7月より再開しました。六小地域に住む人たちが地域の情報や課題について話し合う交流の場です。
 対 六小学区、またはその近隣にお住まいの方
 日 12月2日(火)午後5時～6時30分
 場 直 清瀬六小 **問** 市民協働課協働係 **☎** 042-497-1803

ハロートレーニング (公的職業訓練)

仕事に必要なスキルや知識を習得しながら、就職支援も受けられる公的な職業訓練です。ぜひ活用して就職につなげてみませんか？
費 無料(一部自己負担有)
申 問 電話でハローワーク三鷹(職業訓練窓口) **☎** 0422-68-8200

講座・講演会

動物ボランティア講座

講演「猫に教わる 人と動物の福祉と共生」や人とペット問題の事例紹介、迷子札作りなど。
日 11月29日(土)午後1時30分～3時30分 **費** 無料
申 申込みフォームまたは電話で **場** 問 きよせボランティア・市民活動センター **☎** 042-491-9027

団体支援講座「私たちの団体に本当に必要な担い手とは？」

地域の団体が直面する担い手不足の課題を踏まえ、成功事例や課題を共有しながらコミュニティ運営を見つめ直し、本当に必要な担い手について考えます。
対 市内でボランティア・市民活動などの非営利活動団体に関わる方や関心のある方
日 12月5日(金)午後2時～4時30分
講 NPO法人CRファクトリー 問 藤大輔氏
申 問 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

健康・福祉

健康づくり推進員運営 いきいきハイキング

西武池袋線清瀬駅から新座市総合運動公園(新座市本多2丁目)を経由し、平林寺(新座市野火止)を散策した後、清瀬駅までご案内します(約6㎞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25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 直 集合＝清瀬駅北口連絡通路、解散＝清瀬駅(平

林寺門前も可) **費** 100円(保険料・運営費)。入山料500円と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
問 健康づくり推進員・水野 **☎** 090-2647-6297

女性の健康づくり

女性の心身は女性ホルモンの働きによって生涯をとおして変化します。ライフイベントごとの健康問題(骨粗しょう症や骨折、女性特有のがんなど)について確認しましょう。
日 12月4日(木)午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時
場 しあわせ未来センター
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

骨粗しょう症予防教室

超音波骨量測定、栄養相談、簡単な運動(午前中のみ)など。
対 市内在住で18歳以上の骨粗しょう症の治療を受けていない方。先着40人
日 12月4日(木)午前9時30分～午後3時30分(予約は20分間隔)
場 しあわせ未来センター
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
 ※骨量測定のため、ストッキング不可。

健康測定会

血管年齢・血圧・体組成・脳年齢測定、物忘れ相談プログラム、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。いずれも各日先着30人
日 ①12月9日(火)・10日(水) ②12月11日(木) 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 問 直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 **☎** 042-497-2076

シニアしっとく講座 映画「オレンジ・ランプ」上映会

実在の若年性認知症の方をモデルとした夫婦の希望と再生の物語です。先着100人。
日 12月13日(土)午後1時30分～3時30分
場 アミューホール
申 申込みフォームで **問** 介護保険課地域包括ケア係 **☎** 042-497-2082

認知症講演会「認知症の私が今を楽しく生きる理由」

認知症サポーターズ テップアップ講座。映画「オレンジ・ランプ」のモデルとなった、若年性認知症の当事者である丹野智文さんの講演会と、市内在住で「とうきょう認知症希望大使」の遠藤浩市さんとの座談会を行います。先着100人。
日 令和8年1月12日(月)午後1時30分～3時
場 市役所本庁舎
申 申込みフォームで **問** 介護保険課地域包括ケア係 **☎** 042-497-2082

肩こり腰痛 予防運動教室

肩こりや腰痛を予防・改善するために、体操とストレッチを実践し、日常生活に取り入れましょう。
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(水)午前10時～11時(受付＝午前9時30分～)
場 しあわせ未来センター
持 動きやすい服装、外履き用の靴、飲み物(蓋の閉まるもの)、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

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(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20人
日 12月16日(火)・24日(水) 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。

「医療費のお知らせ」を送送します

清瀬市国民健康保険の加入者へ令和6年11月～令和7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7年7月～10月診療分については、令和8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。

ぷらっとカフェ 認知症カフェイベント

対 認知症に関心のある方
日 11月25日(火)午後2時～4時
場 ぷらっとカフェ(あさひがおかぐりーんモール内) **費** 200円(お茶代)
問 きよせ清雅地域包括支援センター **☎** 042-495-1370

第2回「介護予防活動団体育成事業」活動資金支援援助

令和7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 問 社会福祉協議会ホームページまたは窓口で配布する申請書に必要事項を記入し、11月17日～12月22日に直接窓口または郵送で社会福祉協議会 **☎** 042-495-5333

公立昭和病院 「第41回市民公開講座」

①「脳卒中後の回復戦略ーリハビリとボツリヌス治療についてー」②「がんの放射線治療について」
日 11月22日(土)午後2時30分～4時(午後2時開場) **費** 無料
講 ①東京白十字病院脳神経外科医長 辻典明氏 ②公立昭和病院放射線科医長 宮澤一成氏
場 直 東村山市中央公民館(東村

山市本町2丁目) **問** 公立昭和病院地域医療連携室 **☎** 042-461-0052

複十字病院 市民健向講座

間質性肺炎・リウマチをテーマに医療講演会を実施します。
日 11月29日(土)午後2時～4時
場 アミューホール **費** 無料
直 問 複十字病院 **☎** 042-491-4111

ベトレヘムの園病院 無料健康公開講座

骨密度維持、姿勢改善、転倒予防、骨折予防のための簡単で毎日できるピラティスを始めてみませんか？
日 12月4日(木)午後2時～3時
講 メディカルピラティスインストラクター 河野氏、看護部長 窪田氏
場 直 問 ベトレヘムの園病院 **☎** 042-491-2525

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17日午前8時30分から12月1日まで受け付けます。先着25枠。令和8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8年2月16日まで受け付けます。
 ●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

みんなで楽し～く！うたう会♪▶来場者の皆さんと一緒に童謡・唱歌、歌謡曲と一緒に歌います。11月18日(火)、12月4日(木)14時～15時30分、竹丘地域市民センター、1000円(1回あたりの会費)、Taketruuth音楽企画・武井 **☎** 070-5020-5577 **✉** taketruuth579@gmail.com
 清瀬の詩人・堀田京子作品の朗読会▶朗読・オカリナ演奏・バス独唱(梶取弘昌)他。お待ちしております。12月26日(金)14時30分～(開場＝14時)、アミューホール、無料、要予約、咲和朗読研究会・小見山 **☎** 042-493-4707
 第九を歌おう in きよせ 第14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21日(日)14時～(開場＝13時30分)、清瀬けやきホール、入場料999円(チケットは団員または清瀬けやきホールでお買い求めください)、清瀬第九合唱団・大河内 **☎** 042-495-8478 **✉** kiyosedai99@yahoo.co.jp
 第35回墨遊会 水墨画展▶日頃学んだ作品を展示致します。11月24日(月)～28日(金)、9時～20時、クレアギャラリー、無料、第35回墨遊会 水墨画展・木下 **☎** 042-491-5334
 日本社会事業大学学生企画 清瀬の魅力大発見！ロゲイニング大会▶当日は歩きやすい服装で。小雨決行、雨天中止です。先着20人、11月29日(土)、9時～12時、無料、日本社会事業大学および周辺地域、日本社会事業大学 永嶋ゼミロゲイニング班・江幡 **✉** s12220011d@jcs.ac.jp