

## 催し・イベント

### 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)。対市内在住の方(2月7日(土)午前10時~正午)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

### ヒューマンライブラリー

ヒューマンライブラリーとは、「人を本に見立てて読者に貸し出す図書館」という意味で、「読者」と「本」が対話をするイベントです。地域で暮らす方の物語に触れてみませんか? 対市内在住・在勤・在学で高校生以上の方(中学生以下は保護者同席)先着10人 日2月14日(土)午後2時~4時【本役】塚本さん(全盲の母)、一色さん(障害のある子どもの母)場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

### KIC第46回 清瀬でも英語しゃべらん会

テーマは「Our Memories of Valentine's Day(バレンタインデーの思い出)」。日2月14日(土)午後2時~場直生涯学習センター 費無料講ピーター・ボハンナン氏問清瀬国際交流会・藤芳 080-3316-4476 fragrant\_wisteria@ymail.ne.jp

### きよせの社福「はたらく相談会～ここにはやさしさがあります～」

働くことや生活のお悩みを相談しませんか。当日参加も歓迎です。対就業に不安や心配がある方や求職中の方。福祉の仕事への転職を考えている方 日2月18日(木)午後2時~4時30分 場アミューホール 費無料(参加特典あり)申問電話で社会福祉協議会 042-495-5333【主催】清瀬市社会福祉法人社会貢献事業協議会(きよせの社福)【共催】清瀬市

### 福祉法律専門相談

相続、遺言、権利侵害、トラブルなど法律的な問題に弁護士が無料で相談に応じます。日2月25日(木)午前10時~正午 場コミュニティプラザひまわり 申問電話できよせ権利擁護センターあいねつと 042-495-5573

## 講座・講演会

### 市民法律講座

◆地震における法律問題～知っておけば行動できる～ 地震が起きたとき、どのような法律問題が発生するかなど弁護士

がお話しします。対市内在住・在学・在勤の方 日2月27日(金)午後2時~4時 場男女共同参画センター 費無料講東京三弁護士会多摩区法律相談センター 申問2月2日午前8時30分~申込みフォームまたは電話で市民協働課協働係 042-497-1803

申込み  
フォーム

### 第9回消費生活講座 終活講座⑧

#### ◆遺言書を実際に書いてみよう

対どなたでも。先着40人 日3月6日(金)午前10時~正午 場男女共同参画センター 費無料講司法書士泉嘉一氏 申問2月5日~平日の午前9時~午後5時の間に電話で消費生活センター 042-495-6211 ※保育あり(先着3人。生後6か月~未就学児。要予約)。

## 健康・福祉



### 山本病院「骨粗鬆症について」

骨折のリスクを防ぐ方法などをお伝えします。多くの方のご来場をお待ちしています。

対どなたでも。先着30人 日2月18日(木)午後2時~3時 費無料講山本病院整形外科医師 岡田善史氏 申問電話で山本病院・町田 042-491-0706

### 公立昭和病院 「第42回市民公開講座」

①「肺がんの早期発見に向けて～リスクが高いのはどんな人?～」②「元気な膝でいつまでも快適な毎日を～膝の痛みの予防と治療～」日2月21日(土)午後2時30分~4時(午後2時開場) 費無料講①さいとう医院副院長 斎藤倫寛氏②公立昭和病院整形外科医長 佐藤祐希氏 場直小金井宮地楽器ホール(小金井市本町6丁目) 申問公立昭和病院地域医療連携室 042-461-0052(内線2168)

### ベトナムの園病院 無料健康公開講座

◆生涯食べる! 楽しく嚥下運動 さまざまな種類のプリンの食べ比べも行います。先着12人。日3月5日(木)午後2時~3時ごろ 費無料講言語聴覚療法士 場申問2月16日午前9時~電話でベトナムの園病院 042-491-2525

### 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3月9日(月)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 申問直接受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、ストッキング着用不可。

### 健康測定会

血管年齢・血圧・体組成・脳年

齢測定、健康相談、物忘れ相談プログラム、たばこの健康相談、歯の健康相談(午前のみ)、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30人(予約制) 日①3月4日(木)・5日(金)②3月6日(金)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

### からだバランス測定 簡単エクササイズ

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(予約制) 日3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 申問直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 042-497-2076

## 募集

### 清瀬市地域包括支援センター 運営協議会委員

当協議会は、地域包括支援センターが公正・中立に運営されているかなどの協議を行うための機関です。さまざまな方の意見を広く事業に反映させるため、一般市民の委員を募集します。対市内在住の40歳以上の方で年3回程度の会議に出席可能な方【募集人数】4人【任期】令和8年4月1日~令和10年3月31日 申問2月9日~20日(必着)に申込書(市ホームページからもダウンロード可)に必要事項を記入し、直接窓口または郵送で介護保険課地域包括ケア係 042-497-2082

### 清瀬市地域支え合い活動支援 事業の活動資金支援補助

主に高齢者を対象とした買い物支援のボランティア活動を行う市内の団体に対し、1団体10万円を限度に活動資金の補助を行います。令和7年度中の活動が対象です。

【項目例】備品購入費、印刷製本費、消耗品費、燃料費、保険料他 申問2月13日(必着)までに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、直接窓口または郵送で社会福祉協議会 042-495-5333

### シルバー人材センター正規職員

安心して働ける環境の公益法人です。詳しくはホームページをご確認ください。

【職種】一般事務(シルバー人材センターでの業務・経理・庶務等) 対平成3年4月2日~平成16年4月1日生まれの方 【勤務場所】シルバー人材センター(松山3-13-16) 【勤務時間】平日午

### シルバー人材センター会員

詳しくは  
こちら

前8時30分~午後5時15分

【募集人数】1人【報酬】当センター職員給与規程による(市職員と同程度)【採用予定】令和8年4月1日 申問2月2日~13日(必着)に申込書(ホームページからもダウンロード可)に必要事項を記入し、直接窓口または郵送で清瀬市シルバー人材センター 042-494-0903

### 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=2月9日(月)、研修会=3月2日(月)いずれも午後1時30分~場シルバー人材センター 042-494-0903

### 東京都消費生活調査員

詳しくは  
こちら

【応募要件】都内在住かつ令和8年4月1日時点で18歳以上の方で、電子メールアドレスを保有しスマートフォンなどの電子機器でインターネットを利用したオンラインで調査回答ができる方。募集人数300人【任期】委嘱された日から令和9年3月31日まで【調査内容】食品の表示状況の店舗調査などの3区分の調査や都が必要と認めたテーマ調査

【謝礼】調査1回につき3,000円など申月16日までにホームページの応募フォームから問東京都生活文化局消費生活部 03-5388-3076

## 市民伝言板

### 【市民伝言板利用案内】

●3月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、2月2日午前8時30分から2月16日まで受け付けます。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16日まで受け付けます。●利用案内は、市ホームページに掲載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 kouhou@city.kiyose.lg.jp

と一緒に第九を歌いましょう! 無料練習体験▶ベートーベン「第九」を主にオペラ曲、宗教曲、映画音楽等幅広く。2月7日(土)・21日(土)・28日(土)9時30分~12時、アミューホール、無料、清瀬第九合唱団・大河内 042-495-8478 kiyosedai99@yahoo.co.jp

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あいましょう。2月7日(土)10時~12時、児童センター、無料、市民と議員の意見交換会・目黒 090-5398-8334

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。2月5日(木)・18日(木)14時~15時45分、竹丘地域市民センター、参加費各回1,200円、taketruth音楽企画・武井 070-5020-5577 taketruth579@gmail.com