

催し・イベント

清瀬国際交流会(KIC)第47回 清瀬でも英語しゃべらん会

テーマは「Spice Islands (スパイスアイランド)」。日6月20日(土)午後2時～場生涯学習センター 費無料講カレブ・スプラトマン氏 問清瀬国際交流会・藤芳 ☎080-3316-4476 問fragrant_wisteria@ymail.ne.jp

清瀬の風景を撮ろう

～写真とAIで楽しむスマホ体験会～ フィールドワークで清瀬の風景を撮影し、AIでの写真加工やイラストづくりを楽しみます。当日は、スマートフォンの使い方を地域で支えるボランティア(スマホサポーター)活動についてもご紹介いたします。日7月4日(土)午前10時～正午 費無料持ご自身のスマートフォン 場申問電話できよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027

地域福祉フォーラム2026

「思いが循環するやさしい清瀬」

災害と地域福祉をテーマに、基調講演・市内の活動報告・展示を行います。地域のつながりや支え合いについて考える機会として、ぜひご参加ください。日7月18日(土)午後1時15分～4時30分 場アミューホール 費無料申問申込みフォームまたは電話で社会福祉協議会 ☎042-495-5333



申込みフォーム

夏の体験ボランティア2026

さまざまなボランティアが体験できるイベントです。対小学生～おとな(プログラムにより対象年齢は異なります。小学3年生以下は保護者同伴) 費プログラムにより参加費、ボランティア保険代がかかります 期7月21日(火)～8月31日(月)申6月20日午前9時～QRコード内申込みフォームで問きよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027



詳しくはこちら

講座・講演会

明治薬科大学 市民公開講座

◆知っておきたい薬の正しい使い方ー薬の基本から熱中症対策、薬局の上手な活用までー

薬は、飲み方や保管の方法によって、効果や安全性が変わることがあります。日常生活に役立つ内容を、大学教員・薬剤師の立場から根拠に基づいて、要点を整理して解説します。申込み不要です。対市内または近隣にお住まいの方 日6月20日(土)午後1時～2時30分(受付=午後0時30分) 費無料 場直問明治薬科大学 ☎042-495-8615

定番野菜をごちそうに！ 簡単野菜デリ講座

対飲食店等で調理業務に携わっている方。各回先着20人 日第1回=7月1日(水)、第2回=7月7日(火)いずれも午後2時～4時 費500円 講オレンジキッチンクッキングスタジオ(料理研究家・野菜ソムリエプロ) たしろ ゆきこ氏 申各回いずれも1週間前までにQRコード内申込みフォームで場問多摩小平保健所 ☎042-450-3111



詳しくはこちら

複十字病院 市民健向講座

「過敏性肺炎ーアレルギー・免疫疾患としての肺炎ー」をテーマに医療講演会を実施します。日7月4日(土)午後2時～4時 場直アミューホール 費無料 問複十字病院 ☎042-491-4111

健康・福祉

健康づくり推進員運営 いきいきハイキング

西武新宿線新狭山駅から、柏原地区センターを經由し、智光山公園(狭山市柏原)を散策後、西武新宿線狭山市駅までご案内します(10㎞、やや上りあり)。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6月23日(火)受付=午前9時～9時15分、出発=午前9時20分、解散=午後3時30分ごろ(予定) 場直集合=清瀬駅北口連絡通路、解散=西武新宿線狭山市駅 費100円(保険料・運営費)、交通費などは別途自己負担 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

きよせ10の筋トレ 体験会

筋力アップや仲間づくりを目的としたプログラム「10の筋トレ」の体験会を開催します。対市内在住のおおむね60歳以上の方で、介護予防に興味のある方や仲間づくりをしたい方 日7月1日(水)午後2時～4時 場竹丘三丁目アパート集会所 持動きやすい服装、飲み物、タオル、上履き 申問社会福祉協議会 ☎042-495-5333



詳しくはこちら

おいしく健幸づくり ヘルシークッキング

◆食品ロスの削減ー食材を無駄なく使いきろうー

講師による調理デモンストレーション、試食、栄養の講話を実施します(参加者の調理はなし)。対市内在住で18歳以上の方。先着12人 日7月7日(火)午前10時～11時30分 場しあわせ未来センター 講栄養士 西田由美子氏 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

花みずきの会(塩細工)

手先を動かす簡単な作品づくりを楽しみませんか。対市内在住のおおむね65歳以上の方 日7月10日(金)午後1時30分～3時 場中清戸地域市民センター 費無料 持濡れティッシュ 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

健康相談のご案内

重複受診者・頻回受診者・重複服薬者を対象に、委託事業者による健康相談を実施します。対象者には8月に案内を送付します。対下記①～③のいずれかに該当する国民健康保険被保険者および後期高齢者医療制度加入者。①重複受診(同一疾病での受診医療機関が3ヵ所以上の月が2ヵ月以上ある方、②頻回受診(同一医療機関での受診が12回以上の月が2ヵ月以上ある方、③重複服薬(同一薬剤または同様の効能、効果をもつ薬剤を複数の医療機関で処方され、処方日数の合計が60日以上ある方) 問健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

子育て

スマイルベビーきよせ プレママ準備クラス

助産師が母乳育児や出産に向けての相談に応じます。ご参加いただいた皆さまとの交流の時間もあります。対市内在住の妊娠20週以降の方。先着5人程度 日7月9日(木)午後1時50分～3時20分(受付=午後1時30分～) 場しあわせ未来センター 持母子健康手帳 申QRコード内申込みフォームで問子ども家庭支援センター母子保健係 ☎042-497-2077 ※保育あり(先着2人。未就学児のみ。要予約)。保育をご利用の方は、お子さまのお出かけグッズもお持ちください。



詳しくはこちら

スマイルベビーきよせ すくすく赤ちゃんクラス

助産師が授乳相談に応じます。ご参加いただいた皆さまとの交流の時間もあります。対生後1ヵ月～7ヵ月未満のお子さまとそのお母さんで同日開催のプレママ準備クラスへの参加ができる方。先着5組程度 日7月9日(木)午後1時50分～3時20分(受付=午後1時30分～) 場しあわせ未来センター 持母子健康手帳、お子さまのお出かけグッズ 申QRコード内申込みフォームで問子ども家庭支援センター母子保健係 ☎042-497-2077 ※保育あり(先着2人、未就学児のみ、要予約)。保育をご利用の方は、お子さまのお出かけグッズ



詳しくはこちら

みんなの離乳食教室

管理栄養士による今と昔の離乳食の違いや、食中毒等についての講話などを行います。対離乳食開始前または離乳期のお子さまがいるお父さんや、孫を持つ祖父母等。先着6組 日7月25日(土)午前10時～11時30分 場しあわせ未来センター 費無料持筆記用具 申6月15日～上記QRコード内申込みフォームで問子ども家庭支援センター母子保健係 ☎042-497-2077



詳しくはこちら

すくすくクッキング

楽しく食べることで食事の時間がより豊かになります。子育て中のママたちと一緒にご飯を作りませんか？ 対子育て中の保護者やそのご親族 日7月6日(月)午前10時～正午 場コミュニティプラザひまわり 費1,000円、保育が必要な方は別途500円(いずれもきよせ・チルドレンファーストチケット利用可) 講栄養士 吉儀庸子氏 申問メールまたはQRコード内申込みフォームからNPO法人ウイズアイ ☎042-497-9567 問himawari@with-ai.net



申込みフォーム

市民伝言板

【市民伝言板利用案内】 ●8月1日号掲載希望の「催し物」の原稿は、6月15日午前8時30分から7月1日まで受け付けます。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17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 問042-491-8600 問kouhou@city.kiyose.lg.jp

バードゴルフ▶空飛び羽根をフルスイング。ゴルフに似た新体験。見学募集中。6月17日(水)・20日(土)8時30分～11時30分、中清戸中央コート、年間5,000円、バードゴルフ・神野 ☎080-8107-5731

清瀬市民囲碁大会▶1人4局の手合い割りリーグ戦です。誰でも参加できます。7月5日(日)9時15分～17時、コミュニティプラザひまわり、参加費800円、清瀬囲碁愛好会・深貝 ☎042-495-6343

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、歌謡曲を一緒に歌います。6月25日(木)、7月9日(木)・21日(火)いずれも14時～15時30分ごろ、竹丘地域市民センター、会費1,200円(一回あたり)、Taketruuth音楽企画・武井 ☎070-5020-5577 問taketruuth579@gmail.com

清瀬虹の会 色えんぴつ体験学習会▶描いたり消したり奥深い色鉛筆画を体験してみませんか(無料)、6月23日(火)、7月14日(火)いずれも14時～16時、生涯学習センター、無料、清瀬虹の会・山下 ☎042-491-2158