女性の健康づくり

女性の心身は女性ホルモン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、尿失禁予防、更年期症状の対処法など）について確認しましょう。日12月3日㈭午前9時30分～11時30分、午後1時30分～2時50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

骨粗しょう症予防教室

超音波骨量測定、栄養相談、簡単な運動など。骨量測定のため、ストッキング不可。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3日㈭午前9時30分～午後3時30分(20分間隔の予約制) 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

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要です。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＝11月11日㈬、研修会＝12月7日㈪いずれも午後1時30分～ 場清瀬けやきホール 問シルバー人材センター☎042-494-0903

詳しくはこちら

子育て

ファミリー・サポートきよせ第2回全体交流会

◆おやこでおんがくあそび

対ファミリーサポートきよせ会員（当日会員登録も可） 日12月6日㈰①午前10時～（①は特に乳児におすすめです）、②午前11時～いずれも各45分間 場中清戸地域市民センター 講小宮しのぶ氏 申問11月1日～QRコード内申込みフォームまたは電話で（平日午前9時～午後5時） ファミリー・サポートきよせ☎042-492-1139

詳しくはこちら

公共施設のイベント

清瀬けやきホール

①0歳からのミニコンサート～にじいろ音楽旅行はじめて出会う世界のメロディー～

だがっきアンサンブル”タチェット”による0歳から楽しめるミニコンサート。日11月22日㈰【1】午前11時（開場＝午前10時30分）、【2】午後1時30分（開場＝午後1時） 費一般1,000円、友の会800円、3歳～中学生500円、2歳以下無料(きよせチルドレンファーストチケット利用可) 申チケット発売中（キャンセル待ちのみ）

清瀬けやきホール ホームページ

②歌って健康！歌声サロン

懐かしい名曲の数々をプロによる生演奏にあわせて歌ってみませんか。日12月23日㈫午後2時～4時（開場＝午後1時30分） 費2,000円（予約不要、全席自由）、申当日券のみ（午後1時30分～）、直接会場へ

コミュニティプラザひまわり

①ピックルボールを楽しむ会 in KIYOSE

各回先着20人。日11月6日㈭・8日㈯午前9時30分～11時30分・17日㈫午後1時30分～3時30分、27日㈭午後6時30分～8時30分（受付＝いずれも30分前～） 費各回500円(保護者同伴の小学生は無料)。パドルレンタル200円

コミュニティプラザひまわり ホームページ

②ダルマ健康体操教室

柔軟体操とマッサージで身体を整え、思い通りに動く体を維持します。10～12月期受講生募集。若干名。日毎週土曜日午前10時15分～11時45分（11月14日＝休み） 費3,500円（10～12月期10回分、途中入会は割引あり） 申①、②いずれも直接窓口または電話で

～きよせ100歳時代の催し物～

①ソフトエアロビ教室

先着15人。日11月5日・19日、12月3日・17日いずれも木曜日午前10時～11時 費900円/1回（初回無料） 内シニア向けソフトエアロビ

②倶楽部の無料体験（要予約）

ビリヤード、卓球、体軸体操、カラオケ、eボウリング、健康麻雀、パソコン教室、スマホ教室 申①、②いずれも電話で

児童センター

◆中央児童館（ころぽっくる）

ころぽっくるどうぶつ村

小動物とのふれあい体験とミニSL乗車体験しませんか。日11月15日㈯午前10時～午後2時（昼食休憩あり）。ミニSL乗車のみ午後3時まで（雨天中止） 費無料

※開館時間は午前9時～午後3時です。閉館時間が通常と異なります。

まつぼっくる

◆梅園地域市民センター

①クラフト・ワークショップ～オリジナル「カードケース」をつくろう‼

博覧会のパビリオンや球場ドームの端材を利用して、カードケースやキーホルダーをつくります。 対小学生以上。先着20人 日【1】11月7日㈯午前10時30分～正午、【2】午後1時30分～3時 費500円

まつぼっくる ホームページ

②プログラミング＆サイエンスV

化学変化の実験＆スライムづくり。各回先着15人。 対日11月15日㈯【1】午前10時～11時（年中～年長親子）【2】午前11時10分～午後12時10分、小学生の親子 費500円（材料費） 講平野智史氏 申①、②いずれもホームページ内申込みフォームで(水曜日休館)

◆南部児童館

①秋のこどもスケッチ会～中央公園で夢空間を描こう

対小学生。先着10人 日11月3日㈫午後1時～4時 費無料 講百三色アトリエ　富岡広嗣氏 持水彩道具一式、クレヨンまたはクレパス、水入れ、鉛筆、消しゴム、タオル（筆拭き用）、汚れてもいい服装、レジャーシート、飲み物

②親子でお金の使い方を考える～物価高対策ワークショップ

対先着20組。小学生とその保護者。 日11月8日㈯午後1時～3時 費無料 講マネー・教育ジャーナリスト　楢戸ひかる氏 持筆記用具、飲み物 申①、②いずれもホームページ内申込みフォームで（水曜日休館）

◆南部図書館

朗読劇ワークショップ「見て、聞いて、読んで楽しむ物語の世界」

朗読しながら演技をし、言葉で魅力的な作品を創る朗読劇です。先着30人。日11月29日㈯午後2～4時 費無料 講演劇・朗読講師　山崎巌氏 申11月1日午前9時～窓口または電話で（水曜日休館）

各地域市民センター

◆下宿地域市民センター

①アートストームグラス・アルコールインクアートのコラボワークショップ

ガラスの中でゆっくりと姿を変える、繊細な結晶のストームグラスを作ります。 対小学生～おとな。先着6人（実施可能人数2人～） 日12月6日㈰午前9時30分～11時 費3,500円（材料費込み） 持汚れてもいい服

下宿地域市民センター ホームページ

②市民体育館の一般開放

【1】卓球、【2】バドミントンの利用施設を一般開放！ 対小学生以上（小学生は保護者同伴）【1】先着4組、【2】先着3組 日11月21日㈯午前9時30分～、午後1時～、午後3時～（1枠＝2時間） 費おとな100円、中学生以下50円 持体育館用上履き、ラケット、ボール、シャトルなど 申問①ホームページ内申込みフォームまたは電話で、②当日午前8時30分～電話で

◆野塩地域市民センター

①体を使ってたのしもう！パパとあそぼう♪

対歩き始めから3歳まで 日11月8日㈰午前10時30分～11時15分 費無料

野塩地域市民センター ホームページ

②はじめての三味線

はじめて三味線に触れる方を対象とした手ぶらで参加できる講座です。 日11月6日㈭午後2時～3時10分、午後3時30分～4時40分 費1,500円（受講料・教材費を含む） 申いずれもホームページ内申込みフォーム、直接窓口または電話で

◆竹丘地域市民センター

①発酵パワー学ぶ＆造る「中華麹で造る肉まん」

先着20人。日11月21日㈯午前10時～午後0時30分 場コミュニティプラザひまわり 費3,000円 講発行協会アドバイザープロ　高田妃出美氏 持エプロン、三角巾、ふきん3枚

②クリスマス声楽コンサート＆うたう会2026

日12月20日㈰午後2時～（開場＝午後1時30分） 費前売り券2,200円、当日2,500円 【出演】武井おさむ（テノール）、武井美保（メゾソプラノ）、福田直子（ピアノ）

申①、②いずれも直接窓口または電話で

子育てに生かす暮らしの中の性教育

子どもにどう伝えたらいい？正解よりも最適解を探す性教育へ（連続講座です）。日11月20日、27日 いずれも金曜日の午前10時～正午 場きよせボランティア・市民活動センター 費500円・保育別途500円（きよせ・チルドレンファーストチケット利用可） 講榊原萌氏 申QRコード内申込みフォームまたはメールで 問NPO法人ウイズアイ☎042-452-9765 ✉ aiai@with-ai.net

詳しくはこちら

その他

「東京都水道局アプリ」をご利用ください

東京都水道局アプリは、スマートフォンから簡単スピーディに、水道に関する各種手続きや料金の支払い等ができます。詳しくはQRコード内ホームページをご覧ください。 問東京都水道局☎042-548-5371

詳しくはこちら

アライグマ・ハクビシンの被害にお困りの方へ

市では「アライグマ・ハクビシン防除事業」を行っており、条件を満たした方に箱わなを無料で一定期間貸し出しします。詳しくは下記にお問い合わせください。 問環境課環境政策係☎042-497-2099

詳しくはこちら

寄付・寄贈

◆市【まちづくり応援寄附金】へ

軽部紘道様（2,000円）、秋山泰伸様（100,000円）、今中真緒様（11,000円）、相川将之様（2,000円）、新本嘉邦様（2,000円）、丸山哲子様（11,000円）、山本賢吾様（5,000円）、小澤拓己様（2,000円）

ありがとうございました。

多摩六都科学館のお知らせ

多摩六都科学館ホームページ

【勤労感謝の日　特別投影】

「熟睡プラ寝たリウム」

忙しい毎日を送るみなさん、プラネタリウムでひと休みしませんか？星空のもと、癒しのひとときをお届けします。投影終了後には、熟睡または完徹証明書をプレゼント。 対どなたでも。先着220人 日11月23日㈪午後5時10分～5時55分 費観覧付入館券＝おとな1,040円、4歳～高校生420円、申当日開館時よりインフォメーションで観覧券を販売(入館は午後4時まで) 問多摩六都科学館☎042-469-6100 【協力】日本プラ寝たリウム学会

※11月の休館日：2日㈪・9日㈪・16日㈪、24日㈫、30日㈪