

催し・イベント

命の教育フォーラム

市立小・中学校で実施している「命の教育」の取り組みを紹介します。子どもたちが「命の尊さ」や「命を大切にすること」について市民の方と一緒に考えます。日2月15日(土)午後2時～4時30分 場 児童センター 指 指導課指導事務係 ☎042-497-2554

テレ朝出前講座「テレビの仕事体験！“わたしのびっくり”番組作り」

自分の身近なことで「聞いた人がびっくりする」「自慢したい」ということなどの「わが〇〇のココが凄い！」のレポートを通じて、テレビの仕事体験しませんか。市内在住の小学5・6年生とその保護者。先着30組 日3月7日(土)午後2時～ 場 アミューホール 講 テレビ朝日広報局 小林正氏 指 平日午後5時までに直接窓口または電話で生涯学習スポーツ課生涯学習係 ☎042-495-7001へ

清瀬市シニアクラブ連合会手作り品講習会「カード入れ作り」

清瀬市シニアクラブ連合会主催の手作り品講習会を開催します。費用や持ち物はありませぬので、お気軽にご参加ください。先着10人。日2月20日(木)午後2時～3時30分 場 清瀬けやきホール 指 2月3日から直接窓口または電話で清瀬市シニアクラブ連合会事務局(高齢支援課高齢福祉係) ☎042-497-2081へ

各地域市民センターの催し物

◆中里地域市民センター
【無料出前講座『増えている非結核性抗酸菌と忘れてはいけない結核』
結核菌以外による呼吸器疾患について、予防・治療などを専門医がわかりやすく説明します。先着50人。日2月21日(金)午後2時～3時 講 東京病院統括診療部長 永井英明氏 場 指 中里地域市民センター ☎042-494-7511へ

◆中清戸地域市民センター
【お茶の間寄席 中清戸亭】
先着50人。日2月23日(日)午後1時30分～ 費600円【出演】大泉落語研究会 場 指 中清戸地域市民センター ☎042-494-7211へ

◆下宿地域市民センター
【椅子ヨガ教室】
椅子に座って簡単でどなたでもできるヨガです。日2月29日(土)午前10時～11時 費800円 場 指 下宿地域市民センター ☎042-493-4033へ

シルバー人材センターの催し物

◆パソコン教室
1対1のレッスンです。内 パソコ

ン入門、インターネット&メール、ワード基礎、エクセル基礎、デジカメ写真簡単整理、かんたんブログ入門、チラシ・年賀状・住所録等作成、スマホ入門、スマホのステップアップなど 日2月23日までに下記へ

◆書道教室
日 第2・4木 曜 日 午後1時30分～3時 場 シルバー人材センター 指 問 いずれもシルバー人材センター ☎042-494-0903へ

多摩六都フェアぴゅああーと展

多摩北部都市広域行政圏協議会(清瀬市・小平市・東村山市・東久留米市・西東京市)では、市域を越えた文化事業として「多摩六都フェア」を展開しています。その一環として、「ぴゅああーと展」を開催します。日2月19日(水)＝午後4時～6時30分(オープニングセレモニー＝午後5時30分～)、20日(木)・21日(金)＝午前10時～午後5時 場 東久留米市役所(東久留米市本町三丁目) 指 問 東久留米市企画経営室企画調整課 ☎042-470-7702

江戸・TOKYO 技とテクノの融合展2020

中小企業・小規模事業者の方の事業拡大・発展に貢献するため、13回目となるビジネスフェアを開催します。日2月19日(水)午前10時～午後5時 場 東京国際フォーラム(千代田区丸の内三丁目) 指 問 東京信用保証協会ビジネスフェア実行委員会事務局 ☎03-3272-2070



融合展特設ホームページはこちら

講座・講演会

消費生活講座21終活講座7

一病気になったときに、もしものときに備えて
住み慣れた場所で人生の最期まで穏やかに暮らせる社会を目指した支援「エンド・オブ・ライフケア」について紹介します。先着35人。日3月4日(水)午後2時～4時 場 消費生活センター 講 東京病院緩和ケア認定看護師 村山朋美氏、東京病院退院調整看護師 平山布志菜氏 指 問 2月4日からの平日午前9時～午後5時に電話で消費生活センター ☎042-495-6211へ
※保育あり(6か月～未就学児、先着3人。要予約)。

ゲートキーパー研修(入門編)

一あなたもゲートキーパー(命の門番)に！大切な人の悩みに気づき、支えましょう！
家族や仲間、大切な人に「いつもと違う」様子はありますか？周囲が気づかぬうちに一人で大きな悩み

を抱え、精神的に追い詰められて最悪の場合は自ら命を絶ってしまうことも考えられます。

この研修では、ゲートキーパーの基本知識、声のかけ方など入門的なやさしい内容をお話します。誰かの悩みを聞いたりする際に役立つ内容ですので、是非ご参加ください。先着50人。日2月21日(金)午後7時～8時30分 場 アミューホール 講 立正大学心理臨床センター助教 喜多見学氏 指 問 2月3日から直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

公立昭和病院 「第29回市民公開講座」

日2月15日(土)午後2時30分～4時(開場は午後2時) 場 清瀬けやきホール 内 講 「せき、息切れの原因は、間質性肺炎かもしれません」＝複十字病院呼吸器センター呼吸器内科長 田中良明、「がんと最新放射線治療について」＝公立昭和病院放射線科 医長 宮澤一成、「ロコモティブ・シンドローム」＝公立昭和病院リハビリテーション科 市村駿介 指 問 公立昭和病院医事課医事管理係 ☎042-461-0052(内線2178)

健康・福祉

生活習慣病重症化予防セミナー

①気になる脂質異常症と食生活
市内在住の方。先着50人 日2月21日(金)午前10時30分～正午 場 アミューホール 講 女子栄養大学栄養クリニック管理栄養士 春日千加子氏
②気になる脂質！薬の効果と運動のコツ
(1)講義「脂質異常症のお薬との付き合い方 かかりつけ薬局について」と(2)運動実践を行います。市内在住の方(運動実践に参加される方は医師による運動制限がない方)。先着50人 日2月25日(火)(1)午後1時30分～2時20分、(2)午後2時20分～3時10分 場 アミューホール 内 講 (1)あすなる薬局薬剤師 中村清美氏、(2)日本健康スポーツ連盟 高橋由希子氏 指 問 いずれも直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

第2の心臓“足”の健康を保つための実践編「Walking教室」

足のスキンケアや爪のケアなどを学び、足の健康を維持し、安全な歩き方をマスターしましょう。市内在住の18歳以上でウォーキングに興味のある方。各先着40人 日2月12日(水)①午後1時30分～2時50分②午後3時～4時20分(受け付けは、①午後1時15分～、②午後2時30分～) 場 アミューホール 講 健康運動指導士 加藤有里氏 指 問 直接窓口ま

たは電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

健康チャレンジ

市 平成30年度・令和元年度特定健診結果で、特定保健指導の対象となった方。先着30人 日①2月15日(土)②17日(月)③18日(火)④21日(金)⑤3月22日(日)⑥23日(月)⑦24日(火)⑧25日(水)①⑤午前9時～正午②⑥午前9時～正午・午後1時～3時③④⑦⑧午前10時～正午・午後1時～3時 場 ①②⑤⑥健康センター③下宿地域市民センター④⑧生涯学習センター⑦竹丘地域市民センター 指 問 直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

ふまねっと運動

ネットを踏まずに歩くことで、歩行機能アップ！ 日①2月11日(火)②21日(金)いずれも午後2時～4時 場 ①生涯学習センター②竹丘地域市民センター 費100円 指 問 チームりかすて・村松 ☎090-5766-0953

清瀬市認知症カフェ事業 よってこカフェ

どなたでも参加できます。
①よってこカフェinふわとん
日2月4日(火)・25日(火)午後2時～4時(ラストオーダーは午後3時30分) 場 cafeふわとん(上清戸一丁目) 費1回300円税込み(飲み物・茶菓子代)
②よってこカフェinスターバックス
日2月18日(火)午前9時30分～11時30分 場 スターバックスコーヒー清瀬駅前店(元町一丁目) 費 ワンドリンクオーダー制
指 問 いずれも地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042-497-2082

脳トレ元気塾

市 指 問 いずれもおおむね65歳以上の方。各回先着30～40人 費1回200円
①「ゆうゆう元気塾」
日2月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)午前10時15分～11時45分、午後1時15分～2時45分 場 コミュニティプラザひまわり
②「しんあい元気塾」
日2月6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)午後1時15分～2時45分 場 特別養護老人ホーム信愛の園(梅園二丁目)
③「せいが中里元気塾」
日2月6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)午後1時30分～3時 場 中里地域市民センター
指 問 いずれも地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042-497-2082

認知症サポーター養成講座

先着60人。日3月7日(土)午後2時～3時30分 場 生涯学習センター 指 問 きよせ信愛地域包括支援センター ☎042-492-1850へ

市民伝言板

さわらび会▶水彩・油彩・アクリルなどで描いた個性豊かな絵画展です。ご高覧ください。2月17日～3月2日10時～20時、クレアギャラリー(クレアビル4階)、無料、さわらび会・高橋 ☎042-427-1244

【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3日午前8時30分から17日までの間に受け付け。先着25枠。
●利用案内は、市ホームページまたは秘書広報課で配布しています。必ずご確認ください。
指 問 秘書広報課広報広聴係 ☎042-497-1808 指 問 042-491-8600 指 問 kouhou@city.kiyose.lg.jp

講演会「子どもの心の成長に寄りそう」▶悩んでいたことがすっきりして、子育てが楽しくなりますよ。2月22日14時～16時30分、清瀬けやきホール、参加費499円、清瀬・子どもと教育ネット・藤本 ☎080-6702-2363

日本舞踊講習会▶課題曲「ひとり越前」(大月みやこ)。とても優しい踊りです。2月1日・3月7日いずれも13時30分～、清瀬けやきホール、1回1,000円、河本会・佐野 ☎042-492-1177
民法改正などによる私たちの暮らしへの

影響とは？▶私たちの暮らしに影響する民法が変わります。弁護士がやさしく解説します。2月22日10時～12時、消費生活センター、無料、清瀬市登録消費者団体連絡会・八代由 ☎090-3318-2853
市民と議員の意見交換会▶清瀬のこれからのこと、有志の議員さんと話しましょう。2月15日10時～12時、松山地域市民センター、無料、市民と議員の意見交換会・目黒 ☎090-5398-8334