

# 催し・イベント

## 講座「災害時、待たなし！トイレ問題」

～備えと行動で乗り越えるには～  
いざという時でも、安心して行けるトイレの対策について一緒に考えてみませんか？ 先着40人。日1月23日(木)午後2時～4時 場男女共同参画センター 講師インクルラボ代表 高橋聖子氏 申問1月6日からの平日午前9時～午後5時に電話で男女共同参画センター ☎042-495-7002へ ※保育あり(6か月～未就学児、先着10人。要予約)。



高橋聖子氏

## 「人権かるた」パネル展

市内の小学生が「子どものためのガイドブック」を読んで、夏休みの宿題で作った「人権かるた」を展示します。日1月20日(月)午後2時～2月2日(日)午後9時 場クリアギャラリー(クリアビル4階) 申問男女共同参画センター ☎042-495-7002



## ソーシャルネットワークラボ講座

一参加を広げる！仲間が増える！ファシリテーション研修  
さまざまな活動参加を活発にする場の考え方、進行スキルを学ぶ連続講座です。先着40人。日2月8日(土)・9日(日)いずれも午前10時～午後4時30分 場男女共同参画センター 講師ファシリテーター 青木将幸氏 申問電話(平日午前9時～午後5時)で男女共同参画センター ☎042-495-7002へ ※保育あり(6か月～未就学児、先着10人。要予約)。



青木将幸氏

## 防災講演会

「東日本大震災から学ぶ避難所運営の実態『自助・共助(近助)の力』」です。先着180人。日1月15日(水)午後3時～4時30分 場アミューホール【語り部】七郷地区町内会連合会 防災アドバイザー・防災士 菊池健一氏 申問防災防犯課防災係 ☎042-497-1847

## 消防団出初式

新春恒例の出初式を行います。なお今回、国旗掲揚、団員表彰、行進などの際の演奏は、五中吹奏楽部

が行います。日1月11日(土)午前10時～(小雨決行) 場神山公園 申問防災防犯課防災係 ☎042-497-1847 ※当日は午前8時に市内全域でサイレンが鳴ります。 ※降雨が懸念される場合は、五中吹奏楽部による演奏は中止します。

## ◆消防団に入ろう！

「自分たちのまちは自分たちで守る」という強い使命感を持つ、下記の方を募集しています。 場市内在住・在勤・在学の18歳以上の健康な方 申問防災防犯課防災係 ☎042-497-1847

## 東京消防出初式

屋外は開催場所の都合上、当日席はございません。屋内ではさまざまな体験などが無料で楽しめます。 日1月6日(月)午前9時30分～(開場は午前8時、閉場は午前11時20分) 場屋外＝東京臨海広域防災公園(江東区有明三丁目)、屋内＝東京国際展示場(東京ビッグサイト・江東区有明三丁目) 申問清瀬消防署 ☎042-491-0119へ

## 社会参加への道～高次脳機能障害を持った自分だからできること

「高次脳機能障害者の職場復帰のプロセスと課題に関する基調講演」「高次脳機能障害当事者とのトークセッション」です。 日1月25日(土)午後1時～4時(開場は午後0時30分) 場まるにえホール(東久留米市中央町二丁目)【登壇者】精神保健福祉士 柳澤朋秀氏、東京病院医師 新藤直子氏、高次脳機能障害当事者など 申問障害福祉課障害福祉係 ☎042-497-2073

## 第14回多摩六都高校生写真展

多摩六都圏(清瀬市・東村山市・小平市・東久留米市・西東京市)を中心とした高校の写真部による合同写真展です。 日2月2日(日)～9日(日)午前9時～午後5時(2日(日)は午後1時から、9日(日)は午後3時まで、3日(月)は休館) 場郷土博物館 申問生涯学習スポーツ課生涯学習係 ☎042-495-7001

## 各地域市民センターの催し物

◆竹丘地域市民センター【新春寄席 竹丘亭】 日1月19日(日)午後1時30分～3時(開場は午後1時) 費600円【出演】杉並江戸落語研究会 場申問竹丘地域市民センター ☎042-495-1717へ

◆下宿地域市民センター【骨盤体操教室】 日1月7日(火)からの第1・3火曜日午前10時～11時 費1回1,000円【ストレッチ・エクササイズ教室】①森谷式ストレッチ講座②森谷式エクササイズ 日1月8日(水)からの水曜日①午前9時30分～10時30分②午前11時～正

午費1回500円【ピラティス教室】 日1月10日(金)からの金曜日午前11時～正午 費1回800円 場申問いずれも下宿地域市民センター ☎042-493-4033へ

## 第32回多摩郷土誌フェア

東京都社会教育課長会文化財部会が主催する第32回多摩郷土誌フェアでは、多摩地域25市町の教育委員会などが発行する、歴史や文化財等の書籍を、新刊図書も含め一堂に集めて展示販売します。 日1月18日(土)午前10時～午後5時・19日(日)午前10時～午後3時 場立川市女性総合センターアイム(立川市曙町二丁目) 申問稲城市教育委員会生涯学習課 ☎042-378-2111(代表) ※駐車場はございません。あらかじめご了承ください。

## 健康・福祉

## 楽しくラクラク！クッキング～プラチナ世代編

簡単に作れる家庭料理を栄養士が準備し、試食します。 場市内在住の65歳以上の方。先着10人 日2月6日(木)正午～午後1時30分 場消費生活センター 費300円(試食実習費) 申問1月6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

## 禁煙教室

禁煙の必要性や効果を確認し、禁煙への取り組みを始める教室です。 場市内在住の方。先着10人 日1月23日(木)午後1時30分～2時30分 場健康センター 申問1月6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

## 健康測定会

①清瀬市国民健康保険加入者②後期高齢者医療保険加入者。各日先着40人 日①1月23日(木)、3月6日(金)②1月24日(金)、3月5日(木)いずれも午前9時30分～午後3時30分 場健康センター 申問電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

## 健康づくり推進員運営

①中里健やかクラブ 物忘れ相談プログラムを行います。 場市内在住の方 日1月8日(水)午後1時30分～3時30分 場中里老人いこいの家 申問健康づくり推進員・田島 ☎042-492-5779へ ②さわやか健康クラブ 明治神宮参拝、NHKスタジオパークを訪れます。先着40人。 日1月22日(水)午前9時～(雨天中止)【集合・解散場所】清瀬駅構内集合、現地解散 費100円(保険料・運営費

など。交通費、他は別途自己負担) 場昼食・飲み物・筆記用具 日1月7日から健康センター、生涯学習スポーツ課、松山地域市民センターにある申込書に必要事項を記入のうえ、上記施設にある専用投函箱へ 申問健康づくり推進員・手塚 ☎090-7903-2807

## きよせ健康塾 伸ばそう！健康寿命「動脈硬化&血管改善エクササイズ」

動脈硬化測定の後、血管改善エクササイズを習得しましょう。 場国民健康保険または後期高齢者医療保険加入者。先着50人 日1月26日(日)午前9時30分～11時30分(30分毎の予約制) 場アミューホール 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へ

## 食生活相談

生活習慣病予防の食事や高齢期の食事の相談を行います(30分毎の予約制)。 場市内在住の30歳以上の方とその家族の方 日1月20日(月)、2月12日(水)いずれも午後1時30分～4時 場健康センター 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①1月14日(火)②17日(金)いずれも午後2時～4時 場①男女共同参画センター②竹丘地域市民センター 費100円 申問チームりかすて・村松 ☎090-5766-0953

## 認知症家族会ゆりの会

問題や悩みを語り合い、明日へのエネルギーに繋げよう。 場認知症高齢者を介護しているご家族など 日1月15日(水)午後1時30分～3時30分 場平野クリニック(松山一丁目) 費お茶代50円(お菓子付き)、初回無料 申問地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042-497-2082

## 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る認知症カフェです。 ①よってこカフェinふわとん 日1月14日(火)・28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1月21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 申問①②地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042-497-2082

## 市民伝言板

【市民伝言板利用案内】 ●2月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、1月6日午前8時30分から15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。 申問秘書広報課広報聴係 ☎042-497-1808 042-491-8600 042-491-8600 042-491-8600 042-491-8600 042-491-8600

オペラ鑑賞会▶①歌劇「トゥーランドット」②歌劇「椿姫」日本語字幕付き。①1月12日②2月9日いずれも13時30分～16時30分、アミューホール、無料、清瀬

稲門会・大昌 ☎042-491-0572 清瀬郷土研究会・清瀬歩こう会歴史散歩▶①六義園&巣鴨銀座で豆大福散策②深大寺・国宝仏&神代植物園散策。①1月

14日9時～15時②2月11日9時～15時30分、①9時に清瀬駅連絡橋集合②9時にJR武蔵野線新秋津駅前に集合、参加費400円、①入園300円(65歳以上150円)

②拝観料200円・入園500円(65歳以上250円)、傷害保険・交通費・飲食代などは別途個人負担、清瀬郷土研究会・清瀬歩こう会・岡田 ☎090-8044-6656 第40回写友清新会写真展▶美しい自然を求めて会員が捉えた風景と花の写真を展示。1月13日～19日10時～17時(13日は15時から)、クリアギャラリー(クリアビル4階)、無料、写友清新会・高橋 ☎042-495-4154