

催し・イベント

再び！アイレックまつり講演会

台風第19号で延期になったアイレックまつり講演会「生きるのに遠慮はいらない」を開催します。先着180人。日 令和2年1月5日(日)午後2時30分～4時30分(午後1時30分～男女共同参画センターで整理券を配布) 場 アミュールホール 調 認定NPO法人ウィメンズアクションネットワーク(WAN) 理事長 上野千鶴子氏 直問 男女共同参画センター ☎042-495-7002 ※保育あり(6か月～未就学児、先着10人。12月18日(水)までに要予約)。菅野勝男撮影



避難所生活・運営のヒントが学べる「東京防災学習セミナー」

地域防災力向上を目的に東京都の出前講座を開催します。セミナー終了後、防災意見交換会を予定しています。先着100人。日 12月14日(土) 午後2時～3時30分 場 三小 直問 男女共同参画センター ☎042-495-7002

食育展示

小・中学校、保育園、健康推進課の食育を紹介します。ぜひお越しください。日 健康推進課・保育園関係の展示=12月10日(火)～16日(月)、小・中学校の展示=12月17日(火)～25日(水)いずれも午前8時30分～午後5時 場 市役所本庁舎1階 直問 健康推進課母子保健係 ☎042-497-2077

清瀬市シニアクラブ連合会 第2回作品展示会

清瀬市シニアクラブ連合会の会員が制作した手芸・絵画・陶芸などの作品を紹介します。ぜひお越しください。日 12月10日(火)～15日(日) 午前9時30分～午後4時 場 生涯学習センター 直問 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

第21回清瀬市 スーパードッジボール大会

1チーム7～10人構成です。対 市内在住・在学の小学3年～6年生 日 小学3・4年生の部=令和2年2月1日(土)、小学5・6年生男子の部・女子の部=2月8日(土)いずれも午前9時～ 場 市民体育館 直問 12月11日～25日に生涯学習スポーツ課、各地域市民センター、児童センターで配布(市ホームページからもダウンロード可)している申込用紙に必要事項を記入し、直接生涯学習スポーツ課生涯学習係 ☎042-495-7001へ

ニュースポーツ体験会

ニュースポーツは、どなたでも・いくつからでもできるスポーツです。日 12月8日(日)午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分 場 コミュニティプラザひまわり 【体験種目】ポッチャ・ドッチビー・パドルテニス・フラパールなど 直問 飲み物・タオル・運動できる服装・体育館履き 直問 生涯学習スポーツ課生涯学習係 ☎042-495-7001 ※小学生以下は、保護者同伴での参加となります。

冬の清掃工場見学会と夜景鑑賞会

ごみ分別の重要性について理解を深めて、工場から見える夜景を鑑賞します。日 12月18日(水)・19日(木)・20日(金)いずれも午後3時～5時 【集合場所】柳泉園組合管理棟(東久留米市下里四丁目) 直問 柳泉園組合総務課庶務文書係 ☎042-470-1545

清瀬の自然を守る作業に参加しませんか

- ①柳瀬川樹木整備作業(柳瀬川金山橋下流) 日 12月2日(月)・6日(金)・9日(月) 午前9時～正午ごろ(雨天時はいずれも各日程の翌日) 【集合場所】午前8時45分までに金山緑地公園入口
- ②雑木林管理作業(野塩市有林) 日 12月13日(金) 午前9時～午後2時ごろ(雨天時は16日(月)) 【集合場所】午前8時45分までに柳原橋そばの野塩八幡神社下広場
- ③雑木林管理作業(せせらぎ公園・中里緑地保全地域) 日 12月18日(水) 午前9時～午後2時ごろ(雨天時は19日(木)) 【集合場所】午前8時45分までにせせらぎ公園管理棟 直問 ①②③いずれも飲み物・タオル・軍手・ヘルメット・①は帽子・②③はマスク・コップ・汁椀 直問 いずれも清瀬の自然を守る会事務局・渡邊 ☎042-492-0710

地域防災講座

AEDの使い方や誤嚥時に施す叩打法などの応急救護訓練や、水洗トイレが使えない場合の対処法実演などの防災対策講座です。日 12月6日(金) 午前10時～11時45分 場 直問 竹丘地域市民センター ☎042-495-1717へ

健康・福祉

おなかスッキリエクササイズ

おなかまわりや背中、腰まわりの

エクササイズでゆがみを解消します。対 市内在住の方。先着40人 日 令和2年1月10日(金) 午後1時30分～3時20分 場 健康センター 持 飲み物・タオル・運動しやすい服装 直問 健康運動指導士 八木香氏 直問 12月2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

生活習慣病 重症化予防セミナー

- ①「気になる健診結果と食生活(血圧編)」 対 市内在住の方。先着50人 日 12月13日(金) 午前10時30分～正午 場 アミュールホール 直問 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「気になる血圧！薬の効果と運動のコツ」 高血圧症の薬との付き合い方・かかりつけ薬局についての講義と運動実践です。対 市内在住の方(運動実践は医師による運動制限がない方)。先着50人 日 12月24日(火) 講義=午後1時30分～2時20分、運動実践=午後2時20分～3時10分 場 アミュールホール 直問 講義=きよせ北口薬局薬剤師 菊地彩芽氏、運動実践=日本健康スポーツ連盟 高橋有希子氏 直問 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

対 特定保健指導の対象となった方。先着30人 日 ①12月13日(金)②15日(日)③20日(金)④23日(月)⑤令和2年1月17日(金)⑥27日(月)①③⑤午前10時～正午・午後1時～3時②午前9時～正午④⑥午前9時～正午・午後1時～3時 場 ①⑤生涯学習センター②④⑥健康センター③野塩地域市民センター 直問 直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

健康づくり推進員運営 中里健やかクラブ

アコーディオンの演奏に合わせて、懐メロや唱歌を歌います。日 12月11日(水) 午後1時30分～3時30分 場 中里老人いこいの家 直問 電話で健康づくり推進員・田島 ☎042-492-5779

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 ①12月10日(火)②20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 直問 チームリカサテ・村松 ☎090-5766-0953

脳トレ元気塾

対 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 毎週水曜日 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 毎週木曜日 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 毎週木曜日 午後1時30分～3時 場 中里地域市民センター 直問 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。対 認知症高齢者を介護しているご家族など 日 12月18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 ◆臨時会開催 日 12月4日(水) 午後1時30分～3時30分 場 介護付有料老人ホームまどか秋津(野塩五丁目) 費 お茶代50円(初回無料) ※当日「まどか秋津」施設内でインフルエンザの患者が3人以上発症した場合は信愛病院(梅園二丁目)で開催します。 直問 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

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ふわっとん 日 12月10日(火)・24日(火) 午後2時～4時(ラストオーダーは午後3時30分) 場 cafeふわっとん(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 12月17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 直問 ①②地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042-497-2082

歯っぴークーポン配布

フレイル、オーラル・フレイル予防事業にて「歯っぴークーポン」を配布します。このクーポンで清瀬市歯科医師会加盟歯科医院で個別歯科指導が受けられます。治療や検査は含みません。対 市内在住の65歳以上の方 【配布期間】12月2日(月)から 直問 直接地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042-497-2082へ

市民伝言板

スポーツ本来の成長に合わせた健康な体づくりを大切にやりゆく時をキャッチ「元気いっぱい笑顔で踊ろう」令和元年 ▶ 幼児・小中学生がいっぱいの笑顔で演じます。観に来てください。12月11日16時30分～18時、市民体育館、無料、ふじしま新体操クラブ・斉藤 ☎042-494-2886

【市民伝言板利用案内】 ●令和2年1月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、12月2日午前8時30分から16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。 ☎秘書広報課広報聴係 ☎042-497-1808 ☎042-491-8600 直問 kouhou@city.kiyose.lg.jp

クリスマスコンサート(清瀬音楽鑑賞倶楽部第95回) ▶ 清瀬出身の碓氷昂之朗(テノール)と田中佳代子(ソプラノ)出演。12月15日14時30分～16時20分、アミュールホール、999円(一般)・500円(高校生以下・障害者)、清瀬音楽鑑賞倶楽部・瓜生 ☎042-493-5691 どんぐり体育館バザー ▶ うれしい掘り出

し物多数！天候不問開催・駐車場あり。12月3日10時30分～14時30分、コミュニティプラザひまわり、無料、社会福祉法人権の木会エコどんぐり・榎本 ☎042-493-0080 日本舞踊講習会 ▶ 課題曲長唄新曲「花」。お正月にふさわしい優しい踊りです。12月7日・令和2年1月18日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 ひとり親家庭・母と子のクリスマス会 ▶ 小学生以下の子どもを抱える皆さん。歌やゲームなどで楽しみませんか。12月15日13時～(申込みは12月7日までに下記問い合わせへ)、男女共同参画センター、無料、モンレポ・布施 ☎042-493-2982 新春ダブルス大会 ▶ 午前は男・女ダブルス、午後は混合ダブルスの卓球大会です。締め切りは令和2年1月5日まで。令和2年1月12日9時～、市民体育館、一般1,000円、連盟会員800円、清瀬市卓球連盟・保科 ☎042-492-4048