

催し・イベント

養育家庭(ほっとファミリー)体験発表会

子どもの養育を受託されているほっとファミリーの方に、子育てにまつわるエピソードや苦勞、喜びをお話いただきます。日11月23日(土)午前9時30分～11時30分 場日本社会事業大学(竹丘三丁目) 申問子ども家庭支援センター ☎042-495-7701へ

相続法改正と老い支度

終活について、わかりやすく説明します。説明会終了後に個別相談もあります(要予約)。先着50人。日11月19日(火)午後1時30分～3時(個人相談は午後5時まで) 講東京司法書士会三多摩支会 我孫子謙三氏他 場申問中清戸地域市民センター ☎042-494-7211へ

大人色クリスマスリース講習会

自然素材を使ったクリスマスリース作りを開催します。各日先着10人。日11月①24日(日)②30日(土)いずれも午後1時～3時 場①竹丘地域市民センター②中清戸地域市民センター 持剪定バサミ・持ち帰り用の袋 費2,000円(材料費込み) 申問11月1日から直接窓口または電話で①竹丘地域市民センター ☎042-495-1717②中清戸地域市民センター ☎042-494-7211へ

多摩六都フェア 多摩北部5市美術家展

圏域5市を代表する著名な画家の作品を所属美術団体などの会派を超えて一堂に展示します。日11月22日(金)～28日(木)午前10時～午後6時 場西東京市南町スポーツ・文化交流センターきらっと(西東京市南町五丁目) 【主催】多摩北部都市広域行政圏協議会 【企画運営】多摩北部5市美術家展実行委員会 申問西東京市生活文化スポーツ部文化振興課 ☎042-438-4040へ

多磨全生園創立110周年記念事業 第2回親子で学ぶ多磨全生園

創立110周年に伴い記念事業を開催します。プロカメラマンを講師に

迎え、写真教室やワークショップを行います。対小学生とその保護者の方。定員25組50人程度(応募者多数の場合は抽選) 日11月30日(土)午前9時40分～午後3時30分(受け付けは午前9時30分) 場国立ハンセン病資料館(東村山市青葉町四丁目) 申問11月1日～18日に直接窓口または電話、電子申請で東村山市企画政策課 ☎042-393-5111(内線2213)へ

みんなで育てよう清瀬の水辺

河川内のごみ拾い(①柳瀬川②空堀川)などの清掃作業を実施します。日①11月3日(日)②23日(土)いずれも午前9時30分～正午(雨天中止) 【集合場所】①台田運動公園遊具前②梅坂橋 持いずれも飲み物・タオル・長靴・汚れても良い服装 申問いずれも川づくり・清瀬の会・荒幡 ☎042-493-7864へ

サニーサイドマルシェ

簡単な農業体験や親子イベントなどを開催します。日11月10日(日)午前11時～午後3時(小雨決行、雨天荒天中止) 場セキ園芸(中清戸四丁目) 申問サニーサイドマルシェ実行委員会 ☎042-495-9721へ

健康・福祉

健康大学(閉講式)第10回講演会

一アトピー性皮膚炎の増悪対策～皮膚悪玉菌を追い出せ!～ 先着130人(参加者多数の場合は制限あり)。保育あり(9か月～未就学児。若干名。11月1日から要予約)。日11月20日(水)講演会=午後1時～2時30分、閉講式=午後2時40分～3時15分 場アミューホール 講明治薬科大学臨床免疫学研究室教授 松井勝彦氏 申問健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

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50人 日12月13日(金)午後1時30分～3時20分 場アミューホール 持飲み物・タオル・運動しやすい服装 講健康運動指導士 八木香氏 申問11月1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

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。対市内在住の30歳以上の方とその家族 日①11月20日(水)②12月2日(月)いずれも午前10時～正午 場健康センター 持健康手帳(お持ちでない方は随時発行) 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

健康づくり推進員運営

①中里健やかクラブ 南米の楽器ケーナの演奏に合わせ、懐メロや唱歌を歌います。日11月13日(水)午後1時30分～3時30分 場中里老人いこいの家 申問電話で健康づくり推進員・田島 ☎042-492-5779

さわやか健康クラブ

清澄庭園、江戸東京博物館、相撲博物館を訪ねます。先着40人 日11月29日(金)午前9時(雨天決行) 【集合・解散場所】清瀬駅構内集合、現地解散 費710円(65歳以上400円)。交通費などは別途自己負担 持昼食・飲み物・筆記用具 申11月1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し、上記施設にある専用投函箱へ 申健康づくり推進員・手塚 ☎090-7903-2807

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①11月12日(火)②15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 申チームリカすて・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 申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11月20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

どなたでも参加いただけます。 ①よってこカフェinふわっとん 日11月12日(火)・26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11月19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

家族介護者教室～コツさえわかればこんなに楽になる!～

理学療法士に学ぶ安全な移乗介助を学びます。対家族介護者、介護を受けている方、ケアマネジャー、ボランティアの方など。先着40人 日12月4日(水)午前9時30分～11時30分 場生涯学習センター 講理学療法士、福祉用具専門相談員 申問地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042-497-2082へ

移動支援従事者(知的障害者ガイドヘルパー)養成講座

移動支援従事者養成講座として、知的障害者の外出支援に必要な知識・技能の習得を行います。対移動支援従事者として知的障害者の外出支援を希望する方。先着40人 日12月1日(日)・8日(日)と他1日(全3日間) 場生涯学習センター 費12,500円 申問社会福祉法人清瀬わかば会人材育成事業部 ☎042-494-1143へ

市民伝言板

第九を歌おうinきよせ▶十周年記念①第九合唱②ソリストのカルメン名曲選③懐かし合唱曲。12月27日18時30分～(開場は18時)、清瀬けやきホール、999円(チケットは団員または清瀬けやきホールにて販売)、清瀬第九合唱団・伴 ☎042-491-1796 清瀬舞踊友の会発表会▶八会派が新舞踊、古典といろいろな踊りを披露します。ご高覧ください。11月17日11時～、清瀬けやきホール、無料、清瀬舞踊友の会・中村 ☎042-492-2935 オペラ鑑賞会▶①歌劇「フィガロの結婚」②歌劇「シンデレラ」日本語字幕付き。①11月14日②12月11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・大島 ☎042-491-0572 私にも描けました展▶絵が苦手な人にも

【市民伝言板利用案内】 ●12月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、11月1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。 秘書広報課広報広聴係 ☎042-497-1808 042-491-8600 042-kouhou@city.kiyose.lg.jp

描けるキミ子方式の水彩画作品展。11月8日～10日10時30分～18時、生涯学習センター、無料、キミ子方式清瀬ねっこくらぶ・青木 ☎042-491-6017 清瀬虹の会第19回作品展▶日ごろ学んだ色鉛筆画の作品展です。お気軽にお立ち寄りください。11月13日～17日10時～17時(17日は16時まで)、生涯学習センター、無料、清瀬虹の会・松村 ☎042-493-0352 清瀬郷土研究会・清瀬歩こう会歴史・文化散歩及び講演会▶①新選組ゆかりの日野宿を散策②講演会「よみがえる滝の城」。①11月12日9時～15時②11月18日13時30分～15時30分(受け付けは13時)、①9時にJR武蔵野線新秋津駅前集合②きよせボランティア・市民活動センター、①400円(傷害保険は各自入会・

交通費・飲食代などは実費負担) ②500円(資料代含む)、清瀬郷土研究会・清瀬歩こう会・岡田 ☎090-8044-6656 清瀬に隕石がやってくる(講演会と重さ当てクイズ)▶隕石って何、この隕石で何が分かったの?先着100人。申込み受け付け中。11月17日13時30分～(開場は13時)、児童センター、無料、たねまきびと清瀬・鎌倉 ☎090-5827-6797 第7回多摩湖ウォーキング▶小雨決行。距離6km。申込みは11月20日までに住所・氏名を下記へ。11月30日9時30分～、西武球場前改札外に集合、200円(保険料込み)、明大校友会清瀬地域支部・福島 ☎042-492-7775 ひまわり会展▶絵のサークルの発表会です。楽しく明るく描いています。11月20日～23日10時～17時、生涯学習セン

ター、無料、ひまわり会・大森 ☎090-3596-0790 清瀬ゴスペル15周年記念コンサート▶女声ゴスペルサークル。歌って踊って楽しい舞台をご家族でぜひ。11月23日16時～(開場は15時30分)、清瀬けやきホール、無料、清瀬ゴスペル・高橋 ☎090-4245-4230 Art列車で行こう▶音楽とペーパーアートで案内する清瀬の鉄道今昔物語。先着50人。11月10日14時～、郷土博物館、無料、清瀬桜門会・太田 ☎090-1799-7921 第十回きよせ未来塾記念講演会「日本の財政赤字を考える」▶日本社会事業大学学長・東京大学名誉教授 神野直彦氏(財政学)。11月30日14時～16時、アミューホール、無料、きよせ未来塾・唐沢 ☎090-9678-9997 絵手紙無料体験▶秋の果物の絵手紙を描きます。絵心がなくてもお気軽に楽しみませんか。11月2日・3日10時～15時、アミューホール、無料、絵手紙サークル・福島 ☎042-492-7775