

# 催し・イベント

## プロから学ぶ文章講座(全3回)

人に伝わる文章を書くためのコツや大事なことを学び、書くことの楽しさを再発見しましょう。保育あり(生後6か月～未就学児。要予約)。  
 全3回出席可能な方優先。先着20人 日11月15日(金)・29日(金)、12月6日(金)いずれも午前10時～正午 場男女共同参画センター 講編集者 大橋由香子氏 日10月1日午前9時から電話で下記問い合わせ先へ

### ◆「Ms.スクエア」編集委員募集

文章を書くのが好き・取材や編集をしてみたいという女性の方をお待ちしています。応募希望者は、上記の文章講座の受講が必須です。  
 男女共同参画センター ☎042-495-7002

## アイレック・ブックカフェ

「82年生まれ、キム・ジヨン」「三つ編み」を中心に話し合います。どなたでも参加できます。 日10月30日(木)午前10時～正午 場男女共同参画センター 日男女共同参画センター ☎042-495-7002

## 「教育の日」ビブリオバトル

市立小学校児童・清瀬高等学校生徒による書評発表や中学生によるビブリオバトルを行います。 日10月19日(土)午後1時30分～4時 場都立清瀬高等学校(松山三丁目) 日上履き 日指導課指導主事 ☎042-497-2552

## 秋季市民ウォーキング

一東京2020大会マラソンコースを歩こう～第3弾～!

市内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴)。先着30人程度 日10月27日(日)午前7時50分 集合 場増上寺～東京国際フォーラム～神保町【集合・解散】清瀬駅北口交番前 日10月1日～18日の平日午前9時～午後5時に、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スポーツ係 ☎042-495-7001へ

## 第38回清瀬市少年・少女サッカー大会

市内在住・在学の小学3～6年生の男子、女子で構成したチームまたは3分の2以上の市内在住・在学の児童がいて市内で活動しているチーム 日11月10日(日)・17日(日)午前8時30分～(予備日は24日(日)) 場清瀬内

山運動公園サッカー場 日10月1日～15日の午前9時～午後5時に生涯学習センターにある申込用紙(市ホームページからもダウンロード可)に必要事項を記入し、直接生涯学習スポーツ課生涯スポーツ係 ☎042-495-7001へ

## 秋の谷戸沢処分場見学会

多摩地域在住の方。定員80人(応募者多数の場合は抽選) 日11月16日(土)午前8時30分～午後4時30分

【集合・解散】立川駅付近 費1,000円 日東京たま広域資源循環組合「秋の谷戸沢処分場見学会」 係 ☎042-597-6152へ



※申込み方法など詳しくは、右記ホームページへ。 詳細はこちら

## 各地域市民センターのお知らせ

### ◆お茶の間寄席 中里亭

先着80人。 日10月27日(日)午後1時30分～3時 費600円【出演者】杉並江戸落語研究会 日中里地域市民センター ☎042-494-7511へ

### ◆骨盤体操教室

先着20人。 日火曜日(月2回、初回は10月15日(火))の午前10時～11時 費1回1,000円 日下宿地域市民センター ☎042-493-4033へ

## 第48回清瀬市民文化祭

日①展示・大会部門=11月2日(土)午前10時～午後5時、3日(日)午前10時～午後4時、②舞台部門=11月2日(土)午前11時～午後5時、3日(日)午前11時～午後4時 日生涯学習センター・男女共同参画センター②清瀬けやきホール 日清瀬市文化協会・竹内 ☎042-492-0146  
 ※詳細は、10月上旬に配布予定のプログラムをご覧ください。

## 国際交流パーティー

江戸芸かっぱれ・キッズのポリネシアンダンス他を行います。 日10月19日(土)午後2時～4時 場信愛の園(梅園二丁目) 費300円(外国人と子どもは無料) 日交流事業部・加藤 ☎042-495-2851

## みんなで育てよう清瀬の水辺

金山緑地公園内の池に生息する外来生物を駆除します。 日10月15日(火)午前9時～正午(雨天決行)

【集合場所】金山緑地公園の池入口側 日飲み物・タオル・汚れてもよい服装・あれば胴長靴 日川づくり・清瀬の会・荒幡 ☎042-493-7864へ

## 清瀬の自然を学んでみませんか

テーマ「樹木の冬芽を楽しむ」の講演会を開催します。 日10月19日

(土)午前9時30分～(受け付けは午前9時15分) 場男女共同参画センター 講公益社団法人日本植物友の会顧問 菱山忠三郎氏 日清瀬の自然を守る会事務局・渡邊 ☎042-492-0710へ

## 健康・福祉

### 気になる骨粗しょう症と食生活

市内在住の方。先着50人 日10月31日(木)午前10時30分～正午 場アミューホール 日女子栄養大学生涯学習講師管理栄養士 春日千加子氏 日10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

### 禁煙教室

市内在住の方。先着10人 日10月25日(金)午後1時30分～2時30分 場健康センター 日10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

### 楽しくラクラク♪クッキング

プラチナ世代編です。市内在住の65歳以上の方。先着10人 日11月7日(木)正午～午後1時30分 場消費生活センター 費300円 日10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

## 健康大学第9回講演会「ウォーキングの健康効果」

市内在住・在勤の方。先着130人 日10月29日(火)午後2時～3時30分 場アミューホール 日講立教大学コミュニティ福祉学部スポーツウエルネス学科教授 沼澤秀雄氏 日健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

## 健康大学実技コース「Walking教室」

市内在住で18歳以上の方。各時間先着30人 日10月30日(水)午後1時30分～2時50分、午後3時10分～4時30分(受け付けは各開始時間の20分前) 場健康センター 日10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

## 歯の健康教室

歯科健診・相談などを行います。市内在住・在勤の18歳以上の方。先着20人 日10月30日(水)午前9時30分～10時30分 場健康センター 日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

特定保健指導の対象となった方。先着30人 日①10月28日(月)②29日(火)③31日(木)④11月22日(金)⑤25日(月)⑥26日(火)⑦⑧⑨⑩午前9時～正午・午後1時～3時⑪⑫⑬⑭⑮⑯午前10時～正午・午後1時～3時 日健康センター②下宿地域市民センター③④生涯学習センター⑤竹丘地域市民センター 日直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

## 育児講座「気になる乳幼児の症状と対応」

市内在住の乳幼児の保護者。先着30人 日10月31日(木)午後1時30分～3時 場健康センター 講廣橋小児科内科医院 廣橋尚武氏 日10月1日から直接窓口または電話で健康推進課母子保健係 ☎042-497-2077へ

## スマイルベビーきよせ

◆妊婦面接=保健師などの専門職員が面接し、さまざまなご相談をお受けします。 日妊娠の届出をした妊婦 ◆プレママ準備クラス=母乳育児や出産にむけてのご相談に応じます。 日妊娠20週以降の方 日11月18日(月)午後1時30分～3時30分 ◆ママヨガクラス=産後ヨガの他、助産師への育児相談やお母さん同士の交流があります。 日産後1か月～7か月未満の方 日10月18日(金)午前10時～正午 ◆すくすく赤ちゃんクラス=助産師による授乳相談やお母さん同士の交流があります。また、同日の「プレママ準備クラス」にも参加します。 日産後1か月～7か月未満の方 日11月18日(月)午後1時30分～3時30分 日健康センター 日健康推進課母子保健係 ☎042-497-2077へ

## 健康づくり推進員運営 中里健やかクラブ

フルートの音色をお楽しみください。 日10月9日(水)午後1時30分～3時30分 場中里老人いこいの家 日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①10月8日(火)②18日(金)いずれも午後2時～4時 日男女共同参画センター②竹丘地域市民センター 費100円 日チームりかすて・村松 ☎090-5766-0953

※お知らせ:10月より右記マークが付いているものは、健幸ポイントの対象事業です。

# 市民伝言板

第22回現代墨画陽水会水墨画作品展▶日ごろ学んだ花や風景などの水墨画作品を30点余り展示します。10月9日～13日10時～17時(13日は16時まで)、生涯学習センター、無料、現代墨画陽水会・岡田 ☎042-493-4856

第50回清瀬市民剣道大会 男女混合個人戦・団体戦①小中学生の部②一般の部③団体戦の部▶詳細は直接電話またはホームページへ。締め切りは10月26日。11月17日9時～、下宿地域市民センター、①300円②③500円(会員無料)、清瀬市剣

【市民伝言板利用案内】 ●11月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、10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。 日秘書広報課広報聴係 ☎042-497-1808 日042-491-8600 日kouhou@city.kiyose.lg.jp

道連盟事務局・嘉山 ☎042-493-6187 懐かしの映画音楽コンサート(清瀬音楽鑑賞倶楽部第94回)▶慕情など映画音楽を大音絵莉(ソプラノ)、御園生瞳(ピアノ)で奏でます。10月23日14時30分～16時20分、アミューホール、一般999円、高校生以下・障害者500円、清瀬音楽鑑賞倶楽部・瓜生 ☎042-493-5691 清瀬新潟県人会親睦バス旅行わたらせ深谷と水沼温泉▶楽しいバス旅で親睦を深めましょう。新人の参加も大歓迎です。10月17日7時20分～18時、清瀬駅西友

前に集合、参加費9,500円(昼食・トロッコ電車代・温泉入浴料込み)、清瀬新潟県人会事務局・山我 ☎042-493-3934 第65回清瀬フォトクラブ写真展▶感動する情景との出合いをレンズをとおして表現した作品展です。10月1日～7日(テーマ作品他)・10月8日～13日(自由作品)いずれも10時～17時、クリアギャラリー(クリアビル4階)、無料、清瀬フォトクラブ・伊達 ☎042-495-2470 日本舞踊講習会▶課題曲「恋の柳橋」(相原ひろ子)専門の講師が教えます。10月

5日、11月2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

マスターズゴルフ大会▶参加自由。どなたでも参加できます。先着30組120人。定員で締め切り。11月7日8時～16時、美里ロイヤルゴルフクラブ(埼玉県児玉郡美里町大字猪俣2494)、参加費3,500円・プレー費7,500円、清瀬ゴルフ連盟事務局(清瀬ゴルフセンター内) ☎042-493-4521

秋季市民卓球大会▶個人戦、リーグ戦の後に1部・2部のトーナメント。締め切りは10月16日。11月3日=一般(小・中学生参加可)、11月10日=小・中学生いずれも9時～、小・中学生500円、一般1,000円(連盟会員800円)、市民体育館、清瀬市卓球連盟・新村 ☎042-493-1009