

# 催し・イベント

## ひきこもりママ会in清瀬

「子どもや家族のため」ではなく、ゆっくりと自分を解きほぐす時間を持ちませんか。保育あり(6か月～未就学児、先着10人。要予約)。  
 ①子育て中または子育て経験のあるひきこもりなどの生きづらさを抱える当事者、経験者の女性 ②9月11日(水)午前11時～午後1時30分(開場は午前10時40分) ③男女共同参画センター ④林恭子氏(新ひきこもりについて考える会世話人)・室井舞花氏(Next Commons Labディレクター) ⑤男女共同参画センター ☎042-495-7002

## 消費者問題の本質を考える

清瀬市・東京都金融広報委員会主催! 「行列のできる法律相談所」でおなじみの菊地弁護士の講演会です。先着180人。保育あり(6か月～未就学児、先着10人。要予約)。  
 ①10月6日(日)午後1時30分～3時(開場は午後1時) ②アミューホール ③9月3日～24日に電子申請または消費生活センターで配布するチラシ裏面の申込書に必要事項を記入し直接持参、往復はがきに氏名・性別・年代・住所・電話番号を記入し、〒204-0021元町1-4-17 消費生活センター ☎042-495-6211へ



菊地幸夫氏

## おしごとカフェ&相談

「40代からはじめるキャリア～早すぎるも遅すぎるもありません」。  
 ①おしごとカフェ②しごと相談(個人)。保育あり(6か月～未就学児。要予約)。  
 ③女性の方。先着①6人②各時間1人 ④10月4日(金)①午前10時～11時50分②午後1時～3時(1人50分間) ⑤男女共同参画センター ⑥9月2日から電話で男女共同参画センター ☎042-495-7002へ

## 多摩六都フェア第17回水と緑ウォッチングウォーク

定員100人(応募者多数の場合は抽選)。  
 ①10月5日(土)午前9時～正午【集合・解散場所】午前9時までに谷戸イチョウ公園(西東京市谷戸町二丁目)集合、上の原東公園解散 ②飲み物・雨具など【主催】多摩北部都市広域行政圏協議会 ③9月20日(必着)までに往復はがきまたは電子メールに参加希望者全員の住所・

氏名・年齢・電話番号を記入し、〒203-8555東久留米市本町3-3-1 東久留米市環境政策課緑と公園係 ☎kankyoseisaku@city.higashikurume.lg.jp へ ☎東久留米市環境政策課と公園係 ☎042-470-7753

## みんなで育てよう清瀬の水辺

①空堀川河川内のごみ拾い ②9月7日(土)午前9時30分～正午(雨天中止)【集合場所】梅坂橋 ③飲み物・タオル・長靴・汚れてもよい服装  
 ④柳瀬川の生物調査・観察会 ⑤小学3年生以上(それ未満の方は保護者同伴) ⑥9月16日(月)午前9時30分～正午(雨天中止)【集合場所】台田運動公園遊具広場 ⑦飲み物・タオル・着替え・川のなかで履く運動靴・濡れてもよい服装 ⑧①②川づくり・清瀬の会・荒幡 ☎042-493-7864

## 青年成人期の余暇活動支援事業 ふれあい事業(バスハイク)

①市内在住・在勤の障害を持った15歳以上の方(学生不可)。各日先着25人 ②10月27日(日)または11月24日(日)午前7時50分～午後5時15分ごろ(集合・解散はアミュー前) ③「八景島シーパラダイス」(神奈川県横浜市金沢区八景島) ④2,500円 ⑤昼食・飲み物・タオル・身障手帳(愛の手帳)・雨具・お小遣い(2,000円程度) ⑥9月10日～12日(午前10時～午後1時、午後6時～7時)に電話で社会福祉法人清瀬わかば会・竹野 ☎042-493-4821へ

## 歩いてサッカー! ウォーキングサッカー体験会

ウォーキング感覚でサッカーを楽しみませんか。誰でも参加できます。  
 ①9月7日(土)午前10時～正午 ②コミュニティプラザひまわり ③飲み物・タオル・屋内シューズ・動きやすい服装 ④一般社団法人総合型地域スポーツクラブ清瀬キラリ・沖山 ☎090-1857-8704へ

## 健康・福祉

### 健康大学第7回講演会

テーマは「マインドフルネス～心と身体を整える方法」です。どなたでも参加できます。先着130人 ①9月17日(火)午後2時～3時40分 ②アミューホール ③杉山風輝子氏(マインドフルネス療法研究センター公認心理師) ④健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

## 健康大学実技コース「ヘルシー食材でおいしいランチ」

食事のバランスと生活習慣病を予防するための食事について学びましょう。 ①市内在住の30歳以上の方。先着20人 ②9月26日(木)午前10時～午後1時 ③健康センター ④費600円(調理実習費) ⑤エプロン・三角巾・手拭きタオル ⑥9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

## 骨粗しょう症予防教室

骨密度測定・栄養相談を受け、体操にも参加してみませんか。 ①市内在住の18歳以上の方(骨粗しょう症の治療または1年以内に骨密度測定を受けていない方)。先着80人 ②10月2日(水)午前10時～正午、午後1時～3時(20分間隔で予約制) ③アミューホール ④健康手帳・動きやすい服装(ストッキング不可) ⑤9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

## 野菜セミナー

野菜をもっとおいしく・手軽に食べるアイデア紹介です。 ①清瀬市国民健康保険に加入している方。先着20人 ②10月10日(木)午前10時～午後0時30分 ③健康センター ④エプロン・三角巾・手拭きタオル ⑤9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

## 足裏バランス測定&簡単ワンポイントエクササイズ

足裏のバランスを簡単にチェック! ①清瀬市国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入している方。各日先着80人 ②9月18日(水)・19日(木)午前9時30分～11時30分、午後1時30分～2時30分 ③健康センター ④9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

## 国民健康保険健康測定会

血圧測定や体組成測定などを行います。 ①清瀬市国民健康保険に加入している方。各日先着40人 ②9月19日(木)、10月25日(金)午前9時30分～午後3時30分 ③健康センター ④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 ハーモニカの演奏に合わせ懐メロ

や唱歌を歌います。 ②9月11日(水)午後1時30分～3時30分 ③中里老人いこいの家 ④電話で健康づくり推進員・田島 ☎042-492-5779

## ②さわやか健康クラブ

浜離宮恩賜庭園を訪れ、隅田川に船に乗って観光します。先着40人 ①9月30日(月)午前9時30分(受け付けは午前9時)【集合・解散場所】清瀬駅構内集合、浅草解散 ②費1,120円(65歳以上1,000円)。交通費などは別途自己負担 ③昼食・飲み物 ④9月5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 ⑤健康づくり推進員・宗像 ☎042-494-0741

## 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターを養成する講座です。どなたでも参加できます。  
 ①9月11日(水)午後7時～8時30分 ②生涯学習センター ③きよせ社協地域包括支援センター ☎042-495-5516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! ①9月10日(火)②20日(金)いずれも午後2時～4時 ③①男女共同参画センター②竹丘地域市民センター ④費100円 ⑤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

認知症に関心がある方なら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 ②9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) ③cafeふわっとん(上清戸一丁目) ④費1回300円税込み(飲み物・茶菓子代)  
 ⑤よってこカフェinスターバックス ⑥9月17日(火)午前9時30分～11時30分 ⑦スターバックスコーヒー清瀬駅前店(元町一丁目) ⑧ワンドリンクオーダー制 ⑨①②地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042-497-2082

## 募集

### 第40回消費生活展参加団体

10月20日(日)に開催する消費生活展で、活動発表をする団体を募集! テーマは「くらしと環境」です。  
 ①9月10日までに直接消費生活センター ☎042-495-6211へ

## 市民伝言板

第五回小中学生・将棋大会(清瀬市民文化祭) ▶市内各小中学校・各地域市民センター配布の申込書をご覧ください。11月3日10時～(受け付けは9時30分)、男女共同参画センター、無料、清瀬市将棋愛好会(清瀬市文化協会加盟団体)・竹内 ☎042-492-0146  
 第7回窯遊会展 ▶陶芸、水彩画、木工作品の展覧会。湯呑み完成までの段階も展示。9月14日～16日10時～16時、郷土博物館、無料、窯遊会・村上 ☎042-493-7792  
 清瀬稲門会文化講演会 ▶台湾の紹介と

### 【市民伝言板利用案内】

●10月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、9月2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。  
 ☎秘書広報課広報聴係 ☎042-497-1808 ☎042-491-8600 ☎kouhou@city.kiyose.lg.jp

DVD上映「烏山頭ダムを築いた八田與一」。9月7日14時～16時、アミューホール、無料、清瀬稲門会・大畠 ☎042-491-0572  
 清瀬管弦楽団第52回定期演奏会 ▶シューマンとブラームスのいずれも交響曲第2番を演奏します。9月15日17時開演、清瀬けやきホール、無料、清瀬管弦楽団・香西 ☎080-9582-1625  
 たねまきびと清瀬オータムコンサート(大須賀ひでき&高田剛志) ▶元デューク・エイセス大須賀ひできとチェロのコンサートです。9月28日14時開演～、清

瀬けやきホール、前売り一般2,000円、当日一般2,500円(会員1,800円)、車椅子席1,800円、たねまきびと清瀬・國井 ☎090-1880-1971  
 大丈夫! 心開いて語りあえば ▶不登校・いじめで悩んでいませんか。一緒に解決の糸口を見つけましょう。9月7日13時30分～15時30分、きよせボランティア・市民活動センター、100円(通信費など)、にんじんの会・塩澤 ☎042-494-0443  
 合気道護身術講習会・体験稽古 ▶①合気道護身術(中学生以上の女性)、②体験

稽古(男女)参加者募集。楽しく学べます。  
 ①10月13日13時30分～15時30分②10月27日9時45分～11時45分、コミュニティプラザひまわり、無料、清瀬市合気道会・足立 ☎080-5026-9659  
 清戸道・講演会&講師と歩く清戸道・練馬地域、参加者募集 ▶①清戸道・講演会(清戸～江戸の道)②講師と歩く(清戸道・練馬地域)、③9月18日13時30分～16時30分④10月3日9時15分(練馬高野台駅前集合)～12時、⑤きよせボランティア・市民活動センター⑥練馬高野台駅～練馬駅、参加費1,000円(資料代2回分含む)、傷害保険は各自加入、交通費・飲食代などは各自実費負担、清瀬郷土研究会・清瀬歩こう会・岡田 ☎090-8044-6656