

# 催し・イベント

## 消費生活講座6・7 草木染め体験 夏休み親子講座1

①マリーゴールドと玉ねぎの皮でスカーフとハンカチ染め②藍でハンカチ染め。保育あり(6か月～未就学児、先着5人。要予約)。①②どなたでも②小学3年～6年生とその保護者。各回先着20人 ①7月31日(水)②8月7日(水)いずれも午後1時30分～4時 場消費生活センター 費①1,500円②500円 講染織工房いっぽ主 安井尚美氏 持飲み物・エプロン・手拭きタオル・筆記用具・濡れたものを持ち帰る袋 申問7月2日から費用を添えて直接消費生活センター(平日午前9時～午後5時) ☎042-495-6211へ

## 親と子の環境教室

深城ダムで水と暮らしの関わりについて学び、自然に親しみます。 対市内在住・在勤の小学生とその保護者。先着25人 ①7月31日(水)午前7時15分～午後5時30分(集合は市役所に午前7時) 場深城ダム(山梨県大月市七保町瀬戸2308)、桂川ウェルネスパーク(山梨県大月市富浜町鳥沢8438) 持昼食・飲み物・上着・雨具・熱中症対策 申問7月1日から8日までに電話で水と緑の環境課環境衛生係 ☎042-497-2099へ ※軽食レストラン・自動販売機あり。

## きよせひまわりコンサート

7月は「社会を明るくする運動」強化月間です。そのため、日本社会事業大学マンドリンアンサンブル及び清瀬特別支援学校高等部太鼓部、四中箏曲部・吹奏楽部によるコンサートを開催します。 対市内在住の方。先着500人 ①7月13日(土)午後1時30分～ 場清瀬けやきホール ②生活福祉課庶務係 ☎042-497-2058

## 誰でも！ニュースポーツ体験

ポッチャ、ドッチビー、パドルテニス、フラパールなどを行います。 ①7月7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 持飲み物・タオル・体育館履き・動きやすい服装 ②生涯学習スポーツ課生涯スポーツ係 ☎042-495-7001 ※小学生は保護者同伴。

## 宿泊スポーツ体験

学校では体験できないさまざまなスポーツを行います。 対市内在住・在学の小学3年～6年生。先着30人 ①7月26日(金)午後1時～28日(日)正午(予定) 場下宿地域市民センター 費5,000円(食料・保険料代) 申問7月1日～12日に費用を添えて直接生涯学習スポーツ課生涯スポーツ係 ☎042-495-7001へ

# 市民伝言板

オペラ鑑賞会▶①歌劇「ウイリアムテル」②「真夏の夜の夢」。日本語字幕付き。①7月14日②8月4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 第32回絵画合同作品展▶清瀬パレット会、フューザン会の会員による油彩画・

042-495-7001へ

## 児童向け講演会(観覧券付き) 「最新恐竜学2019」

対市内在住の小学4年生以上とその保護者(保護者のみは不可)。先着140人 ①8月15日(水)午後2時～(開場は午後1時30分) 場アミューホール 講「恐竜博2019」監修者 真鍋真氏 申問7月2日(平日午後5時まで)から直接窓口または電話で生涯学習スポーツ課生涯学習係 ☎042-495-7001へ ※「恐竜博2019」は、7月13日(土)～10月14日(月)に国立科学博物館で開催。

## 一般向け講演会(観覧券付き) 「文物が語るリアル三国志」

対市内在住・在勤・在学の高校生以上の方。先着140人 ①8月21日(水)午後2時～(開場は午後1時30分) 場アミューホール 講東京国立博物館特任研究員 谷豊信氏 申問7月2日(平日午後5時まで)から直接窓口または電話で生涯学習スポーツ課生涯学習係 ☎042-495-7001へ ※特別展「三国志」は、7月9日(火)～9月16日(月)に東京国立博物館平成館で開催。

## 下宿地域市民センターからのお知らせ

◆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)▶ ①7月3日からの水曜日 ①午前9時30分～10時30分②午前11時～正午 費1回500円/◆ヨガ教室(①通常ヨガクラス②シェイプアップヨガクラス)▶ ①7月4日からの木曜日①午後1時～2時②午後2時30分～3時30分 費1回800円/◆ピラティス教室▶ ①7月5日からの金曜日午後1時～2時 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

## 清掃工場夏休み子ども見学会

夏休みの自由研究や思い出作りに清掃工場を見学しませんか。 対子どもとその保護者(未就学児は保護者同伴)。各日先着40人 ①7月25日(水)・26日(金)午前10時～【集合場所】柳泉園組合管理棟 申問電話またはメールでイベント名、希望参加日、住所、氏名、年齢(学年)、電話番号を記入し柳泉園組合総務課庶務文書係 ☎042-470-1545 ②soumuka@ryusen.or.jpへ

## オカリナ制作～焼成、演奏まで～

竹串など身近な道具を用いて本格的なオカリナの作り方を学び、自宅でもできる七輪と鉢植えなどを用いた焼成法を体験します。 対都内在住・在勤の成人で全日程に参加できる方。定員15人(応募者多数の場合は抽選) ①8月24日(土)②25日(日)③9月1日(日)いずれも午前9時～①③午後4時まで②正午まで 場都立清瀬高等学校 費2,500円(受講料・材料

## 【市民伝言板利用案内】

●8月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、7月1日午前8時30分から16日までの間に受け付け。先着25枠。9月15日号掲載希望の「サークル仲間募集」の原稿は、8月15日まで受け付け。 ●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。 ③秘書広報課広報係 ☎042-497-1808 ④042-491-8600 ⑤kouhou@city.kiyose.lg.jp

水彩画の作品展です。7月2日～7日10時～17時(2日は13時から、7日は16時まで)、郷土博物館、無料、清瀬フューザン会・遠山 ☎042-491-0473 陶芸一日体験教室▶粘土でカップや皿を作ります。住所・氏名・連絡先を右記へ。先着20人。7月28日9時30分～15時、コ

費) 申問7月1日から17日(必着)までに講座名・氏名(ふりがな)・郵便番号・住所・電話番号・年齢・性別を記入し、〒204-0022松山3-1-56 東京都立清瀬高等学校経営企画室・杉山 ☎042-492-3500へ

## 同行援護(視覚障害者向けガイドヘルプ)従事者養成研修

視覚障害者の外出介助などに必要な知識、技能の習得を行います。 対市内在住の視覚障害者に対し同行援護従事者として介助をすることを希望する方。先着30人 ①8月24日(土)・25日(日)・31日(土)いずれも午前9時～午後5時ごろ 場清瀬市障害者福祉センター 費5,400円(テキスト代込み) ②8月9日までに右記専用サイトより ③(株)たまみずき ☎03-5923-7188 詳細はこちら

## 七夕セール

七夕セールを開催します。地場産の野菜をぜひご賞味ください。 ①7月1日(月)～6日(土)午前9時～午後4時30分 場JA東京みらい清瀬新鮮館(中里三丁目) ②JA東京みらい清瀬支店指導経済課 ☎042-491-4500

# 健康・福祉

## 健康大学実技コース「快眠ヨガ」

ヨガの動きで行う呼吸法やポーズは安眠効果につながります。保育あり(10か月～未就学児。若干名)。 対市内在住の18～59歳の女性で医師からの運動制限がない方。先着30人 ①8月1日(水)午前10時～11時30分 場健康センター 持飲み物・タオル・運動しやすい服装 申問7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～

簡単な家庭料理を栄養士が準備し、皆さんに試食していただきます。 対市内在住で65歳以上の方。先着10人 ①8月1日(水)正午～午後1時30分 場消費生活センター 費300円 持手拭きタオル・筆記用具 申問7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

## 健康づくり推進員運営 中里健やかクラブ

トロンボーンの演奏に合わせ懐メロや唱歌を歌います。 ①7月10日(水)午後1時30分～3時30分 場中里老人いこいの家 ②電話で健康づくり推進員・田島 ☎042-492-5779

## 健康測定会

血圧・血管年齢測定、体組成測定などを行います。 対市内在住の方。

先着40人 ①7月30日(火)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

## 成人歯科健診

対市内に住民登録のある30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる方 ①7月1日(月)～11月30日(土) 場清瀬市歯科医師会加入医療機関 ②健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076 ※対象者には、6月下旬に通知します。訪問による健診は行いません。

## 5・6歳児のむし歯予防教室

大切な永久歯のために歯科健診、フッ素塗布(無料)を受けましょう。虫歯予防のお話や自分で磨く練習もします。 対市内在住の5・6歳児。先着20人 ①7月31日(水)午後1時30分～3時 場健康センター 持歯ブラシ・タオル・コップ・母子健康手帳 申問電話で健康推進課母子保健係 ☎042-497-2077へ

## フレイル、オーラル・フレイル予防講演会

今のところ元気だし、介護予防なんてまだ早い、と考えている方にこそ参加いただきたい講演です。市内在住の65歳以上の参加者には、個別の歯科指導が受けられる「歯っぴークーポン」をプレゼント!(治療や検査は含みません) ①7月11日(木)午後2時～3時30分(開場は午後1時30分) 場アミューホール 講水上歯科医院院長 水上良二氏、松村歯科医院院長 松村猛氏 申問直接窓口または電話で地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042-497-2082へ

## 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 ①7月17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 ②地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042-497-2082

## 脳トレ元気塾

昭和の歌謡曲に合わせて、運動と脳トレを行います。 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」= ②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」= ③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」= ④毎週木曜日午後1時30分～3時 場中里地域市民センター ⑤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

スタブルス大会=9月8日(予備日15日)いずれも9時～17時、①中央公園コート②清瀬内山運動公園テニスコート、①500円(会費400円)②1,300円(会費1,000円)、清瀬市テニス協会・今野 ☎042-493-7791 舞台朗読「煌いて」▶15周年記念発表会です。楽しく煌めいて語りたいたいと思っています。7月7日13時30分～(開場は13時)、アミューホール、無料、舞台朗読煌いて・宮部 ☎090-2483-9294