

催し・イベント

エコまつり

①バザーと展示②片づけセミナー「ものとの心の整理術」を開催します。**日**①6月14日(金)・15日(土)午前10時～午後3時②6月14日(金)午後1時30分～3時**場**消費生活センター**講**千葉企業(株)会長 千葉一枝氏**直**消費生活センター**☎**042-495-6211

消費生活講座5 薬膳料理教室

薬膳料理で暑い夏を乗り切ろう！先着24人。**日**7月5日(金)午前10時～午後1時30分**場**消費生活センター**費**1,000円**講**薬膳ワークショップ講師 森千恵氏**持**エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具**申**6月4日(午前9時～午後5時)から費用を添えて直接消費生活センター**☎**042-495-6211へ
※保育あり(6か月～未就学児、先着5人。要予約)。

サイエンスフェスティバルin清瀬

楽しく理科実験を体験して科学する心を育みます。**対**市内在住の小学3年～6年生**日**6月29日(土)午後2時～**場**生涯学習センター**内**墨流し(界面活性)、3D表札(蒸発熱)、香りの粒(浸透圧)、光の花(光の全反射)**申**6月6日までに生涯学習スポーツ課で配布する申込書に必要事項を記入し生涯学習スポーツ課**☎**042-495-7001へ
※抽選結果は保護者のメールアドレス宛に送付します。



詳細はこちら

シニアカレッジ「漢の漢による漢のための裁縫教室」

対市内在住・在勤で55歳以上の男性の方。先着15人**日**9月6日・13日・20日・27日の金曜日午後2時～4時**場**生涯学習センター**費**1,000円(教材費)**講**三浦タエ子氏**申**平日午前8時30分～午後5時に電話で生涯学習スポーツ課**☎**042-495-7001へ

ホテル観賞の夕べ

公園の清い流れの周辺に乱れ飛ぶホテルを見に来ませんか。**日**6月8日(土)午後7時～9時(雨天決行)**場**清瀬金山緑地公園**直**水と緑の環境課緑と公園係**☎**042-497-2098、東京清瀬ライオンズクラブ**☎**042-493-4190

※当日は公園駐車場の利用はできません。また、例年開放している市役所庁舎駐車場は、庁舎建て替え工事のため利用できません。公共交通機関をご利用ください。

各地域市民センターのお知らせ

◆竹丘地域市民センター
落語 竹丘亭
日6月23日(日)午後1時30分～3時**費**600円**出**杉並江戸落語研究会**場**直接窓口または電話で竹丘地域市民センター**☎**042-495-1717へ

◆中清戸地域市民センター
東京五輪音頭2020を踊ろう！
先着40人。**日**6月15日(土)午後1時～3時**持**服装自由**場**直接窓口または電話で中清戸地域市民センター**☎**042-494-7211へ

清瀬の自然を守る活動に参加しませんか

日①6月4日(火)(雨天時5日(水))②6月11日(火)(雨天時12日(水))いずれも午前9時～正午**集**台田市有林入口②清瀬金山緑地公園**持**飲み物・帽子・タオル・軍手・虫よけ対策・可能な方はカマ**申**清瀬の自然を守る会事務局・渡邊**☎**042-492-0710へ
※当日は午前7時30分までにお問い合わせください。

清瀬国際交流会

①国際交流パーティー
けん玉の“Wa”やスラブ民族舞踊など楽しいパーティーです。**日**6月8日(土)午後2時～4時**場**アミューホール**費**300円(外国人と子どもは無料)
②KIC第32回(10周年記念)清瀬でも英語しゃべらん会
「My Last Ten Years(私のこの10年)」をテーマにディスカッションやティーパーティーを楽しみましょう。**日**6月22日(土)午後2時～4時**場**アミューホール**講**スタン・ローゼンバーガー氏(米国)
直清瀬国際交流会①加藤**☎**042-495-2851②榎谷**☎**090-2626-0934

多摩北部広域子ども体験塾「たまくろく自然と都会のサバイバル」

自然界を楽しむテクニックや、防災に関するさまざまな知識・技術を学ぶ体験です。**対**清瀬市・小平市・東村山市・東久留米市・西東京市に在住・在学の小学1年～中学3年生で原則夏季・秋季どちらも参加できる方(抽選結果によりどちらかの

みの参加の場合もあります)。定員各日60人(応募者多数の場合は抽選)**日**夏季プログラム「自然の中のサバイバル」=7月29日(月)・30日(火)、8月7日(水)～9日(金)のうちいずれか1日で午前8時～午後5時30分、秋季プログラム「防災体験施設 そなエリア東京見学」=9月15日(日)・16日(月)のうちいずれか1日で午前9時～午後4時**場**都立舎人公園(足立区舎人公園一丁目)**申**6月30日(必着)までに多摩六都科学館ホームページ内にある専用フォームまたははがきに希望日、住所、氏名(フリガナ)、性別、学校名、学年、電話番号を記入し、〒188-0014西東京市芝久保町5-10-64 多摩六都科学館「多摩北部広域子ども体験塾」係**☎**042-469-6100へ



多摩六都科学館ホームページはこちら

あじさいウィーク

清瀬高等学校(松山三丁目)では、6月10日(月)から16日(日)まで、あじさいウィークを開催します。13日(木)・14日(金)は午後3時30分から吹奏楽部・箏曲部の演奏、午後3時45分から茶道部によるお点前などを予定しております。**直**都立清瀬高等学校**☎**042-492-3500
※車での来校はご遠慮ください。



健康・福祉

第3回健康大学「便秘治療のいま」

先着130人。**日**6月27日(木)午後2時～3時30分**場**アミューホール**講**横浜市立大学附属病院肝胆膵消化器病学診療科部長 中島淳氏**直**健康推進課成人保健係**☎**042-497-2076

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。**対**市内在住の18歳以上の女性で医師からの運動制限がない方。先着30人**日**7月4日(木)午後2時～3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**6月3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
※保育あり(10か月～未就学児。若干名)。

普通救命講習

いざというときの救急法を学びませんか？受講後救命技能認定証を交付します。**対**市内在住で18歳以上の方。先着20人**日**6月24日(月)午後1時30分～4時30分**場**健康センター**費**1,400円(テキスト代)**申**6月3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

ギターやピアノの演奏に合わせ懐メロや童謡を歌います。**日**6月12日(水)午後1時30分～3時30分**場**中里老人いこいの家**直**電話で健康づくり推進員・田島**☎**042-492-5779

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**①6月21日(金)②24日(月)③25日(火)④7月10日(水)⑤26日(金)⑥28日(日)⑦29日(月)⑧③④⑤午前10時～正午、午後1時～3時⑥午前9時～正午⑦午前9時～正午、午後1時～3時**場**①下宿地域市民センター③④生涯学習センター②⑥⑦健康センター⑤竹丘地域市民センター**持**健診結果票**申**直接窓口または電話で健康推進課成人保健係**☎**042-497-2076へ

フレイル、オーラル・フレイル予防講演会

お口の健康は、全身の健康状態に影響すると言われています。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。

また、参加の市内在住の65歳以上の方には、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)！**日**7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**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



昨年行われた講演会の様子

市民伝言板

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。6月4日、7月30日10時30分～14時30分、コミュニティプラザひまわり、入場無料、社会福祉法人椎の木会エコどんぐり・榎本**☎**042-493-0080
6月にもお茶わんリサイクル▶まだ使える陶磁器を持参いただき無料引き取り。回収した物の販売もします。6月14日・15日10時～15時、消費生活センター、無料、清瀬ごみともだち・松山**☎**042-492-5497
第39回清瀬絵画デッサン会▶各自の

【市民伝言板利用案内】
●7月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、6月3日午前8時30分から17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。
☎秘書広報課広報広聴係**☎**042-497-1808 ☎042-491-8600 📧kouhou@city.kiyose.lg.jp

個性と創作意欲に溢れた作品展！油絵、水彩画など力作多数。6月11日～16日10時～17時(11日のみ12時～)、郷土博物館、無料、清瀬絵画デッサン会・矢島**☎**090-8859-9676
アーリーサマーコンサート～歌とトークによる(清瀬音楽鑑賞倶楽部第92回)▶日向由子(メゾソプラノ)、碓氷昂之朗(テノール)。日本の名歌他。6月30日14時30分～16時15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

日本舞踊河本流ゆかた会▶子ども達の兎のダンスから華やかなおとなの踊り、気楽に見てください。6月9日11時～、清瀬けやきホール、無料、河本会・中村**☎**042-492-2935
清瀬市民・人生会議～自分らしく生きるために～▶対話の場を開催します。詳しくはお問い合わせください。6月29日14時～16時(受け付けは13時30分～)、清瀬けやきホール、無料、TEAM CLS・角田**☎**050-5359-6539(12時～13時)
「歴史・文化散策参加者募集」清瀬郷土研究会・清瀬歩こう会▶①東海道・品川

宿のまち並みを歩く②井の頭公園・自然文化園を散策。①6月11日9時に清瀬駅北口連絡橋集合②7月9日9時に新秋津駅前集合、参加費400円(資料代含む)、交通費、飲食代、入園料、傷害保険入会などは各自負担、清瀬郷土研究会・清瀬歩こう会・岡田**☎**090-8044-6656
第31回カーリ・アミーチ ヴォーカルコンサート▶オペラアリア、日本、イタリア歌曲他。6月29日14時開演、清瀬けやきホール、無料、カーリ・アミーチ・中野**☎**090-7732-9760
筋膜いきいきヨガ▶筋膜、筋肉を活性化し癒着を取って代謝を上げ、美と健康を作ります。6月13日・20日・27日いずれも10時～11時30分、1回1,000円(初回無料)、清瀬けやきホール、Yoga Emporium・谷野**☎**042-439-5407