

# 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 直問消費生活センター ☎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 直問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。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) 直問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」

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 直問平日午前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 直問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【出演】杉並江戸落語研究会 場直問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 場直問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【集合場所】いずれも午前8時45分までに①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 直問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) 直問清瀬国際交流会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。市内・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) 直問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。直問都立清瀬高等学校 ☎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 直問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。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 直問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。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) 直問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 直問電話で健康づくり推進員・田島 ☎042-492-5779

## 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 直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

## 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 直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



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 ①kouhou@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