

# 催し・イベント

## 第36回清瀬市小・中学生陸上記録会

市内在住・在学の小学1年生～中学3年生 ⑤5月26日(日)午前9時～(受け付けは午前8時～8時40分) ⑥国立看護大学校(梅園一丁目) 【種目】小学生＝50㍍(全学年)、100㍍・1500㍍(4～6年生)、200㍍リレー(1～3年生で50㍍×4人)、400㍍リレー(4～6年生で100㍍×4人)、中学生＝100㍍・200㍍・1500㍍・400㍍リレー(100㍍×4人) ④4月12日から24日までに各地域市民センター・児童センター・コミュニティプラザひまわりまたは生涯学習スポーツ課にある申込書に必要事項を記入し(保護者の捺印が必要)、直接いずれかの窓口へ提出 ⑦生涯学習スポーツ課生涯スポーツ係 ☎042-495-7001

※小学4～6年生は、50㍍または100㍍の1種目を選択。  
※当日のボランティアも募集します。詳しくは上記へお問い合わせください。

## 春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2弾～隅田川テラスウォーキング  
茅場町をスタート地点とし、浅草を經由して両国を目指します。  
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 ⑤4月14日(日)午前7時50分集合 【集合・解散】清瀬駅北口交番前 ⑥昼食・飲み物・健康保険証・雨具(必要に応じて)・筆記用具・交通費(ICカード推奨)・タオル ④4月1日～10日(平日午前9時～午後5時)に生涯学習スポーツ課にある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  
※参加費無料。

## 各地域市民センターのお知らせ

◆中里地域市民センター  
朋郎ライブ!～心に響く笛、体に響く太鼓～  
⑤5月11日(出)午後1時30分～(開場は午後1時) ⑥1,000円(税込み)  
【出演】内藤哲郎(和太鼓)、武田朋

子(篠笛) 【チケット取り扱い】中里・竹丘・中清戸地域市民センター、コミュニティプラザひまわり  
⑦中里地域市民センター ☎042-494-7511  
◆中清戸地域市民センター  
簡単・可愛い布の「兜・こいのぼり」作りを楽しみませんか?  
⑤4月14日(日)午後1時～3時30分 ⑥1,300円(材料費込み) ⑦裁縫道具 ⑧申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  
◆下宿地域市民センター  
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)  
⑤4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 ⑥1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)  
⑤4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 ⑥1回500円  
ピラティス教室  
⑤4月5日からの金曜日午後1時～2時 ⑥1回500円  
⑦申問いずれも下宿地域市民センター ☎042-493-4033へ

## 講座・講演会

### 日本語学習支援ボランティア養成講座

外国人の日本語学習を支援するための基礎を学びませんか。国際交流に興味関心のある方。先着30人 ⑤座学＝5月15日～7月3日の水曜日午後6時30分～8時30分、見学＝6月2日(日)の発表会と日本語教室 ⑥生涯学習センター ⑦3,000円(資料代含む) ⑧申問4月2日から生涯学習スポーツ課にある申込書(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、直接生涯学習スポーツ課生涯学習係 ☎042-495-7001へ

### 清高連 第4回シニアなるほど講座「初めての漢方と薬膳」

食と心とからだの大切さについて、漢方や薬膳のお話しを通じて学ぶ講座です。先着100人。⑤4月19日(金)午後2時～4時 ⑥アミューホール ⑦漢方医学・薬膳研究家 池田好子氏 ⑧申問4月1日から直接窓口ま

たは電話で清瀬市シニアクラブ連合会事務局(高齢支援課高齢福祉係) ☎042-497-2081へ

### 市民向けセミナー「みんなで学ぼう成年後見制度」

銀行の手続き、各種契約に手間どっていませんか。司法書士が成年後見人制度についてわかりやすく説明します。⑤5月18日(出)午後2時～4時 ⑥生涯学習センター ⑦申問電話できよせ権利擁護センターあいねっと ☎042-495-5573へ

## 健康・福祉

### 楽しくラクラク♪クッキング～プラチナ世代編～

簡単に作れる家庭料理です。  
市内在住で65歳以上の方。先着10人 ⑤5月9日(木)正午～午後1時30分 ⑥消費生活センター ⑦300円(試食実習費) ⑧拭き拭きタオル・筆記用具 ⑨申問4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

アコーディオンの演奏にのせて懐メロなどを歌います。⑤4月10日(水)午後1時30分～3時30分 ⑥中里老人いこいの家 ⑦健康づくり推進員・田島 ☎042-492-5779

### 食生活相談

生活習慣病予防の食事や高齢期の食事相談を行います。市内在住で30歳以上の方とその家族 ⑤4月3日(水)午後1時30分～4時、5月20日(月)午前10時～正午 ⑥健康センター ⑦健康手帳(お持ちではない方は随時発行します) ⑧申問電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

### 健康チャレンジ

平成30年度特定健診結果で、特定保健指導の対象となった方。先着30人 ⑤①4月14日(日)②22日(月)③26日(金)④5月15日(水)⑤25日(土)⑥27日(月)⑦⑧午前9時～正午、午後1時～3時 ①⑤午前9時～正午③④午前10時～正午、午後1時～3時 ②⑥健康センター③④生涯学習センター ⑦健診結果票 ⑧申問電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

### 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。⑥いずれもおおむね65歳以上の方。各回先着30～40人 ⑦1回200円  
①「ゆうゆう元気塾」＝⑤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 ⑥コミュニティプラザひまわり②「しんあい元気塾」＝⑤毎週木曜日午後1時15分～2時45分 ⑥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」＝⑤毎週木曜日午後1時30分～3時 ⑥中里地域市民センター ⑦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

### ふまねっと運動

ネットを踏まないように歩くことで、歩行機能・脳力アップが図れます。⑤①4月9日(火)②19日(金)いずれも午後2時～4時 ⑥①男女共同参画センター②竹丘地域市民センター ⑦100円 ⑧申問チームりかすて・村松 ☎090-5766-0953

### 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ていきます。  
認知症高齢者を介護しているご家族など ⑤4月17日(水)午後1時30分～3時30分 ⑥平野クリニック(松山一丁目) ⑦お茶代50円(お菓子付き)、初回無料 ⑧申問地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042-497-2082

## 募集

### 「HIROSHIMA and PEACE」参加者

市が加盟する平和首長会議では、青少年「平和と交流」支援事業の一環として、広島市立大学で開講している「HIROSHIMA and PEACE」に、加盟自治体の青少年を招へいする事業を実施しています。  
募集条件など、詳しくは市ホームページまたは平和首長会議ホームページをご覧ください。 ⑧申問 企画課市民協働係 ☎042-497-1803へ



## 市民伝言板

桜餅づくりとお茶席体験▶どなたでも参加し気軽に和の文化を楽しむ催し。協力は清瀬茶道連盟。4月7日13時～14時30分(材料がなくなり次第終了)、児童センター、150円(桜餅1つ・抹茶1服)、お茶の間きよせ・目黒 ☎042-491-6336  
「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江戸東京たてもの園・小金井桜見学会②根津神社・谷中～日暮里駅散策。③4月2日(9時に清瀬駅北口連絡橋集合)④5月14日(9時にJR新秋津駅前集合)、いずれも参加費400円(資料代含む、傷害保険は各自負担)、清瀬郷土研究会・清瀬歩こう会

【市民伝言板利用案内】  
●5月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、4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。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。  
⑧秘書広報課広報広聴係 ☎042-497-1808 ⑨042-491-8600 ⑩kouhou@city.kiyose.lg.jp

・岡田 ☎090-8044-6656  
春爛漫コンサート～歌・ピアノ・トークによる(清瀬音楽鑑賞倶楽部第91回)▶春にふさわしい名曲を歌とピアノとトークで楽しむコンサートです。4月27日19時～20時45分、アミューホール、一般999円(高齢者または障害者は500円)、清瀬音楽鑑賞倶楽部・瓜生 ☎042-493-5691  
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。駐車場あり。4月2日10時30分～14時30分、コミュニティプラザひまわり、無料、社会福祉法人椎の木会エコどんぐり・伊藤 ☎042-493-0080

アフリカへ毛布をおくる運動▶アフリカには1枚の毛布で救われる人がいます。毛布の提供をお願いします。4月28日10時～15時、神山公園、無料、環境・福祉をすすめる会清瀬支部・手塚 ☎080-4205-3665  
2019年フォーシーズン作品展▶パッチワークキルトで作った小物から大きなタペストリーの展示。4月10日～14日10時～17時(14日は10時～16時)、郷土博物館、無料、Four Season's・三沢 ☎042-491-0797  
第64回清瀬フォトクラブ写真展▶感動する情景との出会いをレンズをとおして表現した作品展です。4月9日～21日10

時～18時(21日は10時～17時)、クレアギャラリー(クレアビル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「峠」(北島三郎)。初心者の方も分かりやすく教えます。4月6日、5月11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  
弓道体験講習会▶日本の武道を、弓矢に触れて体験してみませんか。高校生以上対象。4月10日・14日・24日・28日9時～12時、下宿地域市民センター、1回500円、清瀬市弓道連盟・本間 ☎090-9800-7355  
詩吟無料体験講座▶詩吟は漢詩を独特な発声法で歌い、大切な声をいきいきと元気にします。4月5日・26日19時～21時、野塩地域市民センター、無料、陽春白雪会・祖母井 ☎090-4595-3603