

催し・イベント

小・中学校児童・生徒の作品展

◆清瀬市立小学校図画工作連合作品展
 ①1月12日(土)・13日(日)午前9時30分～午後4時
 ◆清瀬市立小・中学校新春書き初め展
 ①1月19日(土)・20日(日)午前9時30分～午後4時
 場いずれも郷土博物館 ④⑤指導課指導事務係 ☎042-497-2554
 ※車でのご来場はご遠慮ください。

子育てひろば事業「まるさんかくしかく」

「まるさんかくしかく」をつかっているなもをつくってみよう！ 幼児向けの劇です。④地域の子育て中の親子 ①1月12日(土)午前10時40分～11時30分(開場は午前10時30分) 場竹丘地域市民センター ④⑤子育て支援課保育・幼稚園係 ☎042-497-2086
 ※車でのご来場はご遠慮ください。

多摩六都フェアパラアート展覧会

多摩六都地域の障害のある方が制作した「自然」をテーマとしたアート作品を展示します。来場者もアートを楽しめるように会場には体験型の仕掛けを施します。障害のある方々のアートの世界をぜひご覧ください。①1月5日(土)～8日(火)午前10時～午後5時(7日(月)は休館) ②2月15日(金)～17日(日)午前10時～午後5時(15日(金)は午後2時から、17日(日)は午後3時まで) 場①郷土博物館②コールド田無(西東京市田無町三丁目) ④⑤いずれも社会福祉法人さくらの園 ☎090-9833-4670
 ※公共交通機関をご利用ください。
 ※詳しくは、西東京市ホームページをご覧ください。



西東京市ホームページ

消防団出初式

新春恒例の出初式を行います。ぜひご覧ください。①1月12日(土)午前10時～(小雨決行) 場神山公園 ④⑤防災防犯課防災係 ☎042-497-1847
 ※当日は午前8時に市内一斉にサイレンが鳴りますので、ご注意ください。

東京消防出初式

東京消防出初式を行います。音楽隊とカラーガード隊による華やかなパレード、迫力ある消防車両の進行、小隊操練、最新機器を搭載したVR車による防災体験などを行います。また、屋内展示場では、消防資器材の展示、抽選ではしご車などの消防車両乗車体験ができます。当日自由席先着2,000人。①1月6日(日)午前9時30分(開場は午前8時、午前9時20分ごろからオープニングパレードを開始) 場東京ビッグサイト(江東区有明三丁目) ④⑤清瀬消防署 ☎042-491-0119

第31回多摩郷土誌フェア

東京都市社会教育課長会文化財部会が主催する第31回多摩郷土誌フェアでは、多摩地域25市町の教育委員会などが発行する、歴史や文化財等の書籍を、新刊図書も含め一同に集めて展示販売します。①1月19日(土)午前10時～午後5時・20日(日)午前10時～午後3時 場立川市女性総合センターアイム(立川市曙町二丁目) ④⑤多摩市教育委員会教育振興課 ☎042-338-6883

新春寄席 中里亭

落語4席と抽選会で当選の方に景品のプレゼント。①1月26日(土)午後1時30分～3時30分 場中里地域市民センター 費500円【出演】大泉落語研究会 ④⑤中里地域市民センター ☎042-494-7511

エクササイズ

①目指せ健康！ 50歳からの健康増進体操②ママさん必見！ 自信の持てるカラダへ。①②とも先着20人。①1月9日からの毎週水曜日 ①午前9時30分～10時30分②午前11時～正午 場下宿地域市民センター 費1回500円 ④⑤直接窓口または電話で下宿地域市民センター ☎042-493-4033へ

第2回 語り部講演会

◆多磨全生園「人権の森」を考える ハンセン病への正しい理解を促すとともに、入所者によって植樹され育まれてきた森、豊かな緑を後世に残していく「人権の森」構想について考える機会として、語り部講演会を開催します。先着150人。①2月2日(土)午後1時30分～4時 場東村山市立中央公民館(東村山市本町二丁目) ④⑤東村山市経営政策部企画政策課 ☎042-393-5111
 ※公共交通機関をご利用ください。

健康・福祉

中里健やかクラブ

今月は血管年齢を測定します。20秒で測定できるので、ぜひご参加ください。①1月9日(水)午後1時30分～3時30分 場中里老人いこいの家 ④⑤健康づくり推進員・田島 ☎042-492-5779

健康チャレンジ

④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 ①1月18日(金)②27日(日)③28日(月)④2月5日(火)⑤22日(金)⑥24日(日)⑦25日(月)⑧④⑤午前10時～正午、午後1時～3時②⑥午前9時～正午③⑦午前9時～正午、午後1時～3時 場①②⑤生涯学習センター③④⑦健康センター④下宿地域市民センター 持健診結果票 ④⑤電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

禁煙教室

禁煙教室は禁煙の必要性や効果を確認し、禁煙への取り組みを始める教室です。禁煙の話、禁煙成功者の話、呼気中の一酸化炭素の測定などを行います。この機会と一緒に禁煙に取り組みませんか。④市内在住

の方。先着10人 ①1月24日(木)午後1時30分～2時30分 場健康センター ④⑤1月4日から電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

おなかスッキリエクササイズ

おなかまわりや背中などのエクササイズでゆがみを解消します。④市内在住の方。先着50人 ①2月5日(火)午後1時30分～3時20分 場下宿地域市民センター 持飲み物・タオル・運動しやすい服装 ④⑤1月7日から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～

65歳以上で一人暮らしの方・料理の苦手な方を対象に、簡単に作れる家庭料理を栄養士が準備してお待ちしています。④市内在住で65歳以上の方。先着10人 ①2月14日(木)正午～午後1時30分 場消費生活センター 費300円(試食実習費) 持手拭きタオル・筆記用具 ④⑤1月4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

つばきの会

高齢者の憩いの場づくりを目的に、簡単な製作や体操をして、地域の方と交流を楽しみませんか。①1月23日(水)午後2時～4時 場野塩地域市民センター ④⑤健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

きよせ健幸塾 伸ばそう！健幸寿命

◆「動脈硬化測定&血管改善エクササイズ」 動脈硬化測定&血管改善エクササイズ、肺年齢測定、Inbodyによる体組成測定、管理栄養士による腎機能チェックなどを行います。④清瀬市国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入されている方。先着50人 ①1月27日(日)午前9時30分～11時30分 場アミューホール 持飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装 ④⑤電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

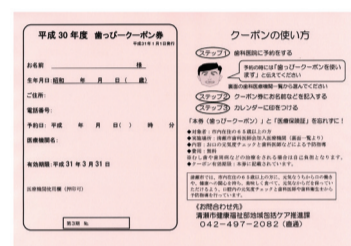
脳トレ元気塾

昭和の歌謡曲に合わせて、運動と脳トレを行います。④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」= ④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」

= ④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 ④⑤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

歯っぴークーポンの配布

フレイル、オーラル・フレイル予防事業にて1月4日(金)より「歯っぴークーポン」を配布します。このクーポンで清瀬市歯科医師会加盟歯科医院にて個別歯科指導が受けられ、歯科医師お薦めの歯磨きグッズもプレゼントします。クーポンをご希望の方は地域包括ケア推進課へお越しください。④市内在住の65歳以上の方。先着100人 ④⑤地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042-497-2082
 ※治療や検査は含みません。



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。①1月8日(火)②18日(金)いずれも午後2時～4時 場①コミュニティプラザひまわり②竹丘地域市民センター 費100円 ④⑤チームりかすて・村松 ☎090-5766-0953

高齢者のはつらつカラオケコンクール

清瀬市シニアクラブ連合会の会員をはじめとする出場者が、日ごろ鍛えた喉を大舞台上で披露します。プロの歌手によるアトラクションもあります。①1月18日(金)正午～午後4時(開場は11時) 場清瀬けやきホール ④⑤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

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。④認知症高齢者を介護しているご家族など ①1月16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 ④⑤地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042-497-2082

市民伝言板

【市民伝言板利用案内】

●2月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、1月4日午前8時30分から15日までの間に受け付け。先着25枠。3月15日号掲載希望の「サークル仲間募集」の原稿は、2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。
 ④秘書広報課広報広聴係 ☎042-497-1808 ⑤☎042-491-8600 ⑥kouhou@city.kiyose.lg.jp

オペラ鑑賞会▶「カヴァレリア・ルスティカーナ」「道化師」日本語字幕付きです。1月6日13時30分～16時30分、アミューホール、無料、清瀬稲門会・大畠 ☎042-491-0572
 「私も先生！」第13弾 清瀬に広がる～子ども

も食堂～▶福本氏、丸山氏、西田氏による講演会「清瀬の子ども食堂って？」を開催。1月26日14時～16時、清瀬けやきホール、無料、コミュニティふれあいネット(COFUNE)・大森 ☎090-6009-4474