

# 催し・イベント

## 平成30年度 ひきこもりママ会in清瀬

出入り自由の緩やかな場で一息ついてみませんか。保育あり(6か月～未就学児。先着10人。要予約)。  
 ④子育て中または子育て経験があり、ひきこもりなどで生きづらさを抱えている方。各日先着40人  
 ⑤平成31年1月25日(金)、2月12日(火)いずれも午前11時～午後1時30分  
 ⑥男女共同参画センター  
 ⑦ファシリテーター4人  
 ⑧12月3日から電話で男女共同参画センター ☎042・495・7002へ

## シニアヨガ(冬)

④市内在住の55歳以上の方。定員50人(応募者多数の場合は抽選)  
 ⑤平成31年1月21日・28日、2月4日・18日・25日の月曜日いずれも午前9時30分～11時30分  
 ⑥アミューホール  
 ⑦日本カルチャーヨガ協会 高橋登希恵氏  
 ⑧12月7日(消印有効)までに往復はがきに講座名・住所・氏名・フリガナ・年齢・連絡先を記入し、〒204-0021元町1-2-11 生涯学習スポーツ課 ☎042・495・7001へ  
 ※抽選結果は12月25日までに発送予定です。

## 平成31年成人記念式典

④平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれで市内在住の方  
 ⑤平成31年1月13日(日)午前11時～(開場は午前10時)  
 ⑥清瀬けやきホール  
 ⑦生涯学習スポーツ課 ☎042・495・7001  
 ※市外に転居された方でも参加できます。当日直接会場にお越しください。  
 ※案内状は11月1日現在、市の住民基本台帳に登録されている方へ送付しています。  
 ※当日は駐車場がないため公共交通機関をご利用ください。

## 第20回清瀬市 スーパードッジボール大会

1チーム7～10人構成です。④市内在住・在学の小学3年～6年生  
 ⑤小学3・4年生の部＝平成31年2月2日(土)、小学5・6年生男子の部・女子の部＝2月9日(土)いずれも午前9時～  
 ⑥市民体育館  
 ⑦12月17日～27日に生涯学習スポーツ課、各小学校、各地域市民センター、児童センター

で配布(市ホームページからもダウンロード可)してい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 ☎042・495・7001へ

## ニュースポーツ体験

ニュースポーツは、誰もが、いくつからでもできる生涯スポーツです。  
 ⑤12月9日(日)午前9時30分～11時30分(受け付けは午前9時～)  
 【体験種目】ドッチビー・フラパールパレー・ポッチャなど  
 ⑥三小体育館  
 ⑦飲み物・タオル・室内履き・運動ができる服装  
 ⑧生涯学習スポーツ課 ☎042・495・7001  
 ※小学生以下は保護者同伴。

## KICクリスマスコンサート

KICコーラス&ノーチェ・ディ・コッコの楽しいクリスマスコンサートです。外国人のソロもあります。ぜひお越しください。  
 ⑤12月8日(土)午後2時～  
 ⑥アミューホール  
 ⑦清瀬国際交流会・市川 ☎090・7205・8613

## 各地域市民センターのお知らせ

- ◆中清戸地域市民センター  
 小粋な水引正月飾り講座  
 先着10人。⑤12月21日(金)午後1時～3時30分 費1,800円(材料費込み)  
 ⑥はさみ・作品を入れる袋  
 ⑦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
- ◆中里地域市民センター  
 苔玉講座(実り)  
 実のなる木を題材に苔玉づくりを楽しみましょう。基礎から丁寧に教授します。先着20人  
 ⑤12月8日(土)午後1時30分～4時 費1,000円  
 ⑥手拭きタオル・雑巾・汚れても良い服装・お持ちの方はアームカバー  
 ⑦12月1日から電話で中里地域市民センター ☎042・494・7511へ
- ◆下宿地域市民センター

- ①下宿ヨガ教室  
 先着20人。⑤12月6日(木)からの毎週木曜日(12月27日は除く)午前11時～正午、午後1時～2時、午後2時30分～3時30分 費1回800円
- ②下宿ピラティス教室  
 先着20人。⑤12月7日(金)からの毎週金曜日(12月28日は除く)午後1時～2時 費1回800円  
 ⑦直接窓口または電話で下宿地域市民センター ☎042・493・4033へ

# 健康・福祉

## 中里健やかクラブ

今日はギター演奏で懐メロなどを歌います。  
 ⑤12月12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

## 健診受けていますか? 特定健康診査及び後期高齢者医療健康診査

健診は毎年受けて健診結果の変化の有無を確認することが大切です。2年に1回の方や今年度まだ受けていない方はぜひこの機会にお受けください。  
 ④清瀬市国民健康保険加入者・後期高齢者医療保険加入者【健診期間】12月まで  
 ⑤健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076  
 ※受診券をなくしてしまった方及び11月中に加入・転入された方などで健診受診を希望される場合は、上記へお問い合わせください。

## 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  
 ⑤①12月5日(水)②14日(金)③16日(日)④17日(月)①②午前10時～正午、午後1時～3時③午前9時～正午④午前9時～正午、午後1時～3時  
 ⑥野塩地域市民センター②生涯学習センター③④健康センター  
 ⑦健診結果票  
 ⑧電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076へ

## 生活習慣病重症化予防セミナー

①「気になる血圧と食生活」＝管理栄養士、②「気になる血圧! 薬の効果と運動のコツ」＝薬剤師、健康運動指導士によるセミナーです。  
 ④市内在住の方。各日先着50人  
 ⑤①12月14日(金)午前10時30分～正午②12月18日(火)午後1時30分～3時10分  
 ⑥アミューホール  
 ⑦直接窓口または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」＝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  
 ⑦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

## 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  
 ⑤12月19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) 費お茶代50円(お菓子付き)、初回無料  
 ⑦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。  
 ⑤①12月11日(火)②21日(金)いずれも午後2時～4時  
 ⑥①下宿地域市民センター②竹丘地域市民センター 費100円  
 ⑦チームりかすて・村松 ☎090・5766・0953

# 募集

## ふまねっとサポーター養成講習会

ふまねっと運動の指導法を学び、介護・認知症予防や仲間づくりを目指しませんか。  
 ⑤平成31年1月26日(土)午前10時～午後4時30分  
 ⑥医療法人社団恵友会 三恵病院(東村山市青葉町三丁目) ⑦12月10日までに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  
 ※参加費無料(費用7,000円は市が負担)。

## 清瀬市みどりの環境保全審議会委員

市のみどりの保全及び創生に関する施策について調査や審議するための委員を募集します。  
 ④市内在住の20歳以上の方。定員4人【任期】平成31年1月1日から平成32年12月31日まで【報酬】9,000円(1回の出席に付き) ⑦12月20日(必着)までに水と緑の環境課にある申込書(市ホームページからもダウンロード可)に必要事項を記入し、応募理由(400字程度)を添えて、直接窓口または郵送・ファクスで水と緑の環境課緑と公園係 ☎042・497・2098 ⑧042・492・2415へ

# 市民伝言板

クリスマスコンサート～根岸優至(カウンターテナー)&山川絢子(ヴァイオリン)、向坂由美子(ピアノ)▶三大アヴェマリア、パッヘルベルのカノン、クリスマスメドレーなど。12月18日19時～20時40分、アミューホール、999円(高校生以下・障害者は500円)、清瀬音楽鑑賞倶楽部・瓜生 ☎042・493・5691  
 第14回清瀬ゴズベルクリスマスコンサート▶皆さまのお越しをお待ちしています。詳しくはホームページをご覧ください

### 【市民伝言板利用案内】

- 平成31年1月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、12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。平成31年3月15日号掲載希望の「サークル仲間募集」の原稿は、平成31年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。
- ⑧秘書広報課広報聴係 ☎042・497・1808 ⑨042・491・8600 ⑩kouhou@city.kiyose.lg.jp

い。12月15日14時30分～(開場は14時)、清瀬けやきホール、入場無料、清瀬ゴズベル・高橋 ☎090・4245・4230  
 ひとり親家庭・母と子のクリスマス会▶軽食を摂りながら歌やゲームなどで楽しい時間を一緒に過ごしませんか。申込みは12月7日まで。12月16日13時～、男女共同参画センター、無料、申込みは氏名・連絡先・参加人数・子どもの年齢を記入し、モンレポの会・布施 ☎042・493・2982

日本舞踊講習会▶課題曲は、長唄小曲「千代の寿」です。初心者の方も分かりやすく教えます。12月1日、平成31年1月19日いずれも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  
 お笑いヴ(お笑い寄席)▶浅草お笑い芸人(漫才師など)が5組来訪し大爆笑をお届けします。平成31年1月6日14時30分

～16時15分、清瀬けやきホール、3,000円、お笑いヴ実行委員会・細田 ☎090・3520・3453  
 第47回上和太鼓打ち納め～平成太鼓合戦ドンドコ▶子どもの可愛らしさ・女性の華やかさ・男性の力強さを是非ご覧ください。12月22日12時30分～(開場は12時)、清瀬けやきホール、前売り2,000円、当日2,500円、上和太鼓・秦 ☎04・2951・0011  
 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。12月11日10時30分～14時30分、コミュニティプラザひまわり、参加費無料、社会福祉法人権の木会エコどんぐり・伊藤 ☎042・493・0080