

催し・イベント

ファミリー・サポートきよせ 全体交流会

「子育て応援！リサイクル品ひろば」を開催します。また、開催に伴い子どものリサイクル品を募集します。**対**会員の方(市内在住・在勤の方は当日登録可) **日**12月2日(日)午前10時30分～正午 **場**児童センター ※詳しくは、10月の「ファミサポ通信No.54」をご覧ください。**問**ファミリー・サポートきよせ **☎**042・492・1139

養育家庭(ほっとファミリー) 体験発表会

現在、子どもの養育を受託されているほっとファミリーの方に、子育てにまつわるエピソードや苦労、喜びをお話しいただきます。保育あり(要事前予約)。**日**11月10日(土)午前10時～正午 **場**日本社会事業大学(竹丘三丁目) **問**子ども家庭支援センター **☎**042・495・7701

清高連 第28回芸能大会

フラダンス、日本舞踊、民謡、コーラス、カラオケなど、清瀬市シニアクラブ連合会の会員が日ごろの活動の成果を大舞台上で披露します。入退場自由 **日**11月16日(金)午前10時30分～午後4時 **場**清瀬けやきホール **問**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

みんなで育てよう清瀬の水辺

①河川内のごみ拾いなどの清掃作業を行います。**日**11月24日(土)午前9時30分～正午(雨天中止) **場**空堀川(集合は梅坂橋) **持**飲み物・タオル・長靴・汚れても良い服装
②講演会「多自然川づくりを目指した河川工事の在り方・人と川との関わり」を開催し、三郷橋付近の工事を見学します。**日**11月17日(土)午後2時30分～4時(見学は午後1時30分～) **場**中里地域市民センター **講**吉村伸一氏 **問**いずれも川づくり・清瀬の会・荒幡 **☎**042・493・7864

二中コンサート

「地域に開かれた学校」を目指す学校支援本部の発足を記念して、フォーク歌手の城野兼一氏によるコンサートを開催します。**日**11月17日(土)午後2時～(開場は午後1時30分) **場**二中 **問**二中支援本部・福本 **☎**

070・5586・5393

KIC第30回清瀬でも 英語しゃべらん会

「My Favorite Towns/Scenic Places(私の好きな町・好きな景色)」をテーマに講師のプレゼンテーションやディスカッションを楽しみましょう。**日**11月10日(土)午後2時～4時 **場**松山地域市民センター **講**スタン・ローゼンバーガー氏(米国) **司会**カレブ・スプラトマン氏(インドネシア) **問**清瀬国際交流会・榎谷 **☎**090・2626・0934

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
①爆笑!! コラボ寄席 中清戸亭 **日**11月24日(土)午後1時30分～3時30分 **費**500円 **出演**大泉落語研究会・東京経済大学落語研究会
②自然素材を使ったクリスマスリースを作ってみませんか? 先着10人。 **日**12月4日(火)午後1時30分～3時30分 **費**1,500円(材料費込み)
③自習室再開 **対**中学・高校生。先着8人 **日**水・日曜日午前9時～午後8時 **場** **問**①②11月1日から③は当日、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
- ◆竹丘地域市民センター
お茶の間寄席 竹丘亭 **日**12月1日(土)午後1時30分～3時 **費**500円 **出演**杉並江戸落語研究会 **場** **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
- ◆中里地域市民センター
地域防犯の集い&ちょこっと防災 **日**11月10日(土)午前10時～11時30分 **場** **問**中里地域市民センター **☎**042・494・7511

講座・講演会

市と市内三大学連携事業「清瀬アカデミア」

テーマは「人生100年時代に向けた地域包括ケアシステムの構築」です。**対**テーマに関心がある方。先着100人 **日**11月28日(水)午後2時～4時30分 **場**アミューホール **講**長源寺住職 一適隆章氏 **問**直接窓口または市内公共施設に置いてある申込み用紙またははがき、ファクスに必要事項を記入し、企画課企画調整担当 **☎**042・497・1802 **問**042・491・8600へ

消費生活講座9「手作りパン教室」

焼き立てふわふわパン作りと清瀬産の季節の野菜をにんじんはちみつドレッシングでもりもり食べよう。先着20人。保育あり(6か月～未就学児。先着5人。要予約) **日**11月30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(材料費) **講**自家製酵母パンくうオーナー猪俣千歳氏 **問**11月1日午前9時から費用を添えて直接消費生活センター **☎**042・495・6211へ(保育希望者は19日までに上記へ申込み)

非営利団体・市民団体のためのよくわかる! 個人情報保護法

改正個人情報保護法では、自治会や市民団体などの非営利組織なども法律の対象となりました。この機会に個人情報について学びませんか。**日**11月17日(土)午前10時～11時30分 **場**生涯学習センター **問**電話で社会福祉協議会 **☎**042・495・5333へ

子ども支援シンポジウム

「私たちにもできる! すべての子どもに居場所とつながりを」をテーマに、講演とシンポジウムを行います。**日**11月16日(金)午後6時45分～9時(開場午後6時15分) **場**清瀬けやきホール **費**一般800円、学生500円(高校生以下無料) **講**宮本みち子氏 **問**子供の家 **☎**042・491・4876

健康・福祉

第11回健康大学(講演会・閉講式)

テーマは「ストレスに負けない食生活～本当のダイエットとは?～」です。先着130人。今年度最後の健康大学です。**日**11月21日(水)講演会＝午後1時～2時30分、閉講式＝午後2時40分～3時15分 **場**アミューホール **講**女子栄養大学生涯学習講師新井麻子氏 **問**健康推進課成人保健係 **☎**042・497・2076

ビューティアップ講座

骨健康度測定、骨格調整エクササイズ、乳房モデルで乳がんセルフチェックを行います。保育あり(先着15人。要予約) **対**市内在住で18歳～59歳の女性の方。先着30人 **日**12月1日(土)①午前9時30分～9時40分受け付け、②午前9時50分～10時受け付け **場**健康センター **問**11月1日から電話で健康推進課成人保健係 **☎**042・497・2076へ

中里健やかクラブ

今月はケーナの演奏に合わせ懐メロや唱歌を歌います。**日**11月14日(水)午後1時30分～3時30分 **場**中里老人いこいの家 **問**健康づくり推進員・田島 **☎**042・492・5779

健康チャレンジ

対平成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 **日**①11月11日(日)②20日(火)③26日(月)④27日(火)①午前9時～正午③午前9時～正午・午後1時～3時②④午前10時～正午 **場**①③健康センター②竹丘地域市民センター④生涯学習センター **持**健診結果票 **問**電話で健康推進課成人保健係 **☎**042・497・2076へ

応急手当講習

心肺蘇生、AED、災害の備え、災害発生時の応急救護などを学びます。**対**18歳以上の市内在住の方。先着20人 **日**11月27日(火)午前10時～11時30分 **場**健康センター **問**11月1日から電話で健康推進課成人保健係 **☎**042・497・2076へ

つばきの会

高齢の方、簡単な作品づくりや体操をして、地域の方と交流やおしゃべりを楽しみませんか。**日**11月28日(水)午後2時～4時 **場**野塩地域市民センター **問**健康推進課成人保健係 **☎**042・497・2076

足裏バランス測定&簡単ワンポイントエクササイズ

足裏のバランスを簡単にチェックします。**対**清瀬市国民健康保険及び後期高齢者医療保険に加入している方。先着80人 **日**11月29日(木)・30日(金)午前9時30分～11時30分、午後1時30分～2時30分 **場**健康センター **問**電話で健康推進課成人保健係 **☎**042・497・2076へ

らくうまヘルシークッキング～食べやすい料理を作るコツ～

食事ケアを学びながらヘルシーで食べやすくおいしい料理を作ってみませんか。**対**市内在住の高齢期の食事ケアに関心のある方。先着20人 **日**11月29日(木)午前10時～午後1時 **場**健康センター **費**600円(調理実習費) **講**栄養士 松村信子氏 **持**エプロン・手拭きタオル・頭を覆う物 **問**11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

市民伝言板

【市民伝言板利用案内】

- 12月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、11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。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。**問**秘書広報課広報聴係 **☎**042・497・1808 **問**042・491・8600 **問**kouhou@city.kiyose.lg.jp

秋季市民バドミントン大会▶ダブルス個人戦男女別A・Bクラス。60組程度。申込み11月14日まで。11月25日9時～、市民体育館、一般1,400円(ペア2,800円)、中学生900円(ペア1,800円)、清瀬市バドミントン連盟・川口 **☎**042・497・2310
オペラ鑑賞会▶①歌劇「西部の娘」②歌劇「リゴレット」日本語字幕付き。①11月11日②12月9日いずれも13時30分～16時30分、アミューホール、無料、清瀬稲門会・大昌 **☎**042・491・0572

第九を歌おうinきよせ▶ベートーヴェンの第九と有名オペラ曲などをプロのソリストと歌います。12月1日14時～(開場は13時30分)、清瀬けやきホール、999円、清瀬第九合唱団・伴 **☎**042・491・1796
清瀬虹の会第18回作品展▶日ごろ学んだ色鉛筆画の作品展です。お気軽にお立ち寄りください。11月28日～12月2日10時～17時(2日は16時まで)、生涯学習センター、無料、清瀬虹の会・松村 **☎**042・493・0352
第6回多摩湖一周12キロウォーキング▶小

雨決行。持ち物は昼食。11月7日までに住所・氏名を記入し、下記へ。11月10日9時30分～、西武球場前改札集合、300円、明大校友会清瀬地域支部・福島 **☎**042・492・7775
武蔵野友の会▶家事家計講習会「今 大切にしたいこと」を開催します。11月15日10時～11時45分、清瀬けやきホール、資料代300円、託児料200円(要予約)、武蔵野友の会清瀬合同最寄・小澤 **☎**090・4720・0660
第16回清瀬ポタニカルアート展▶会員

の描いた個性溢れる植物画を揃えて、お待ちしております。11月13日～18日9時30分～16時30分(13日は12時～)、生涯学習センター、無料、清瀬ポタニカルアート同好会・高橋 **☎**042・493・8737
第7回秋の防災交流会▶東京消防庁音楽隊が出演。防災体験や子ども達の演目・模擬店も。11月11日9時30分～15時(東京消防庁音楽隊は10時から演奏)、竹丘緑地公園、チーム竹丘・あきもと **☎**090・4417・1188
市民と議員の意見交換会▶私たちのまちなこのこと、これからのことを市議会の有志議員と話そう。11月17日10時～12時、竹丘地域市民センター、無料、市民と議員の意見交換会・日黒 **☎**090・5398・8334