

図書館事業 DVD 上映会 「黄色いリボン(字幕スーパー版)」

1876年のアメリカ西部が舞台となっており、老齢のため退役することとなった騎兵隊長の最後の6日間を描いた西部劇映画です。ぜひ、ご参加ください。先着30人。日時 10月6日(土)午後2時～(上映時間は1時間40分程度) 場所 中央図書館 申込み・問合せ 9月15日から直接各図書館(入場整理券を配布)または電話で中央図書館 ☎042・493・4326へ

健康ポイント対象事業 おなかスッキリエクササイズ

おなかまわりや背中、腰まわりのエクササイズでゆがみを解消します。基礎代謝アップ！おなかスッキリ！ 対象 市内在住の方。先着50人 日時 10月12日(金)午後1時30分～3時20分 場所 下宿地域市民センター 講師 健康運動指導士 八木香氏 持ち物 タオル・飲み物・運動しやすい服装 申込み・問合せ 9月18日から電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076へ

博物館スタンプラリー対象事業 先人の知恵に学ぶ「男のうどん打ち！」

日ごろ、料理を作る機会がない方やご家族に手料理を振る舞いたい！という男性のためのうどん作り講習会です。対象 男性の方。先着12人 日時 9月27日(休)午前9時30分～正午 場所 郷土博物館 費用 300円(材料代) 講師 郷土博物館職員 申込み・問合せ 9月15日午前9時から電話で郷土博物館 ☎042・493・8585へ

清瀬けやきホールの催し物

- ①そうだじゅげむきこう 日時 10月27日(土)午後2時～(開場は午後1時30分) 費用 一般1,000円・小学生500円(全席自由) 出演 柳亭こみち(独演会) ②歌って健康！ 歌声サロン 日時 9月19日(水)・10月17日(水)午後2時～4時(チケットの販売は午後1時30分～) 費用 1,000円(全席自由) 講師 杉山公章氏 ③講座「秋のプリザーアレンジメント」 2つのプリザーブドフラワーアレンジメント作りを体験しませんか。日時 10月20日(土)午前9時30分～、22日(月)午後1時30分～(各回ごとの参加可) 費用 3,300円(花材・資材代含む) ④講座「ベビーマッサージ教室」 対象 2か月からハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者。先着10組 日時 10月16日(火)午前10時30分～正午 費用 1,500円(清瀬市子育て・キラリ・クーポン券利用可) 講師 小宮しのぶ氏 持ち物 タオル、バスタオル、子どもの飲み物、お持ちの方は授乳用ケープ ⑤フラワーアレンジメントレッスン お正月アレンジメント制作を目指します。先着8人。日時 ①9月29日(土)②11月18日(日)③12月27日(休)いずれも午前9時30分～正午 費用 参加費=3,000円(全3回分)、材料費=①2,300円②2,200円③2,800円 講師 福井ひろ子氏 持ち物 巻尺・雑巾 ⑥絵本deリトミック 各クラス先着16人。

- 日時 10月5日(金)、ひよこクラス(1人でお座りできるころ～1歳半ごろ)=午前10時～10時40分、うさぎクラス(1歳半ごろ～3歳)=午前11時～11時40分 費用 各クラス1,500円(清瀬市子育て・キラリ・クーポン券利用可) 講師 小宮しのぶ氏 持ち物 子どもの飲み物、動きやすい服装 ⑦新・目指せ名人！ 天どん+親子どん～師匠とその弟子シリーズ 2 日時 10月22日(月)午後7時～(開場は午後6時30分) 費用 前売り一般2,800円・友の会2,500円・ペア4,000円・シルバー(65歳以上・要証明)2,200円、当日3,000円(全席指定、未就学児入場不可) 出演 立川談笑、立川吉笑、三遊亭天どん ⑧浜田均～真昼のジャズコンサート～ ヴァイブラフォンの演奏をご堪能ください。先着50人。日時 10月6日(土)午後1時30分～(開場は午後1時) 費用 一般1,200円・友の会1,000円・小学生500円(全席自由、未就学児無料、ワンドリンク付き) 出演 浜田均(ヴァイブラフォン) ⑨講座「写経教室10月～12月」 各曜日先着18人。日時 月曜教室=10月29日、11月12日、12月10日、木曜教室=10月11日、11月15日、12月20日、いずれも午前10時～正午 費用 3,000円(全3回・用紙代別) 講師 横田游心氏 持ち物 大筆、小筆、すずり、墨汁、下敷き、文鎮、半紙 ⑩長編ドキュメンタリー映画「ひめゆり」 各回先着30人。

日時 11月17日(土)①午前9時30分②午後1時③午後4時(上映時間は2時間10分) 費用 一般1,000円・友の会800円・シルバー700円・学生600円 申込み・問合せ ②は直接会場へ。それ以外は直接窓口または電話で清瀬けやきホール ☎042・493・4011へ

コミュニティプラザひまわりの催し物

- ◆「学びの季節」コミプラで自分磨きをしてみませんか？ 「スポーツの秋」「芸術の秋」など秋は学びの季節。コミュニティプラザひまわりでは、さまざまな講座を開講しています。今年の秋からぜひ、トライしてみませんか。開講講座 弦楽アンサンブル道場(バイオリン・チェロ)・混声合唱サークル・ギター教室・料理教室・歌と健康ボイストレーニング・はじめてのフラ・ヨガ教室・ジョイビート・うたごえひろば・オカリナ教室など 問合せ 直接窓口または電話でコミュニティプラザひまわり ☎042・495・5100 ◆無料健康麻雀教室 対象 麻雀が初めてまたは初級で、全5回参加できる方。先着20人 日時 10月3日～31日の水曜日午前10時～正午 ◆無料パソコン教室(Windows10) ・無料タブレット・スマホ基礎教室(iPad使用) 対象 パソコン(Windows10)、タブレット・スマホが初めてまたは初級の方(シニア大歓迎)。毎月先着10人 日時 パソコン=9月29日、10月6日・13日・20日の毎週土曜日午前10時～正午(全4回)、タブレット・スマホ=9月20日(木)、10月18日(休)午前10時～午後0時15分 申込み・問合せ 直接窓口または電話で友遊(NPO法人情報労連東京福祉センター) ☎042・497・8500へ

日時 11月17日(土)①午前9時30分②午後1時③午後4時(上映時間は2時間10分) 費用 一般1,000円・友の会800円・シルバー700円・学生600円 申込み・問合せ ②は直接会場へ。それ以外は直接窓口または電話で清瀬けやきホール ☎042・493・4011へ

多摩六都科学館の催し物

- ◆多摩六都科学館 ボランティア会員募集 来場者とふれあいながら、科学の面白さを伝えるメンバーを募集します。遊びを通じたコミュニケーション、観察・実験・工作などの教室の企画運営など、それぞれが得意なことを生かして館内外で活動しています。子どもと接するのが好きな方、科学に興味のある方、会の運営事務を担える方、ご応募ください。活動は無償です。対象 一般会員=18歳～70歳程度で週1回程度活動できる方。定員約20人。ジュニア会員=小学5年生～18歳(高校生)で月に1回以上活動できる方(保護者の同意が必要)。定員約10人 申込み・問合せ 10月9日(必着)までに、多摩六都科学館、市役所、図書館などに設置してある応募用紙・募集要項(多摩六都科学館ホームページ ☎ https://www.tamarokuto.or.jp からダウンロード可)に必要な事項を記入し、郵送または持参、メール(☎ info_2@tamarokuto.or.jp)で ☎188-0014西東京市芝久保町5-10-64 多摩六都科学館 ☎042・469・6100へ。締め切り後、面談の日程をご連絡します。

市民伝言板

☆催し物

全自動車を使った健康麻雀体験 健康麻雀初めての方、覚えたい方を対象に、全自動車を使い、丁寧に教えます。先着16人。清瀬駅前口徒歩2分。毎週火・水・木曜17時～19時 杉田ビル2階(松山一丁目)、無料 増田 ☎080・4670・1110 第13回きよせ平和と健康まつり 無料のミニL、楽しい歌・演奏・踊りがいっぱいステージ。木工教室、模擬店など多数。少雨決行。9月30日10時～14時、中央公園、きよせ平和と健康まつり実行委員会・石垣 ☎080・5673・2751 合気道護身術講習会、体験稽古 合気道会館を記念して護身術(中学生以上の女性)・体験稽古(男女)を行います。無理なくできるので奮ってご参加を！護身術10月21日・27日、体験稽古11月4日・11月17日いずれも9時45分～11時15分 コミュニティプラザひまわり、無料 清瀬市合気道会・足立 ☎080・5026・9656 ☎ kyoshaikidokai@gmail.com みんなで音あそびコンサート 子ども音楽隊が奏でる楽しいコンサート。赤ちゃんや家族皆さまもお越しください。プロのフルートや歌もありです。9月30日11時～開場は10時30分、児童センター。おとな500円(中学生以下無料)、みんな音あそび・柳沼 ☎090・5339・4792 あなたの「健康寿命」は何歳ですか？「健康寿命」についてちょっと考えてみましょう 私たちは死を拒否し、永遠に生き続けられるかのように思いがちです。そんなこともお話しします。9月27日14時、ベトレハムの園病院 梅園三丁目、ベトレハムの園病院・医療連携 ☎042・491・2525

硬式テニス

◆練習会 月・水曜 内山運動公園テニスコート(E・F)、金曜と第3・4日曜 中央公園テニスコート、いずれも9時～17時、会費500円(会員は400円) ◆①男子ダブルス秋季大会 10月7日(予備日14日)9時～17時 参加費1人千300円(会員千円) ◆②女子ダブルス秋季大会 10月16日(予備日23日)9時～17時、参加費一人千円、③女子ダブルス秋季大会・壮年ダブルス大会 11月4日(予備日11日)9時～17時、参加費一人千300円(会員千円)、いずれも内山運動公園テニスコート、市内在住・在勤(①③は協会登録団体会員、②は在サークル・市民大会ベスト4以下も、申込みは①9月29日②10月6日③10月27日まで)に所定の用紙(フェイスブックからダウンロード可)に必要事項を記入し、役員に直接または郵送・ファクス・メールで ☎204-00022松山1-37-11-301 清瀬市テニス協会事務局・今野 ☎042・493・7791 ☎ kyoten1980@ac.aone-net.jp ◆夢フォトクラブ写真展 皆さんに楽しんでいただける写真ができました。ぜひ、ご来場ください。9月17日～30日10時～17時(最終日は16時まで)、クレアギャラリー(クレアビル4階、無料) 夢フォトクラブ・佐々木 ☎042・491・6352 ◆成田カラオケ教室発表会 第22回発表会を行います。ゲスト 織田みさ穂氏。10月7日10時、清瀬けやきホール、無料、竹丘カラオケ同友会・小林 ☎042・491・7003 ◆第49回清瀬市民剣道大会 全試合男女混合個人戦・団体戦です。◆小・中学生の部①小学4年生以下の部②小学5・6年生の部③中学生の部、◆一般の部①三段以下の部②四段以上の部、◆団体の部 各組高校生以上の5人制(補欠2人)、1団体2チームまで、中堅まで四段以下、副将五段以下、大将六段以下、いずれも11月18日9時から受け付け、

いずれも市民体育館 小・中学生300円、高校生以上500円(連盟会員は無料)、団体戦のみ参加者1人500円、申込み(申込書は事務局までお問い合わせください)は、10月20日までに(会員以外は費用を添えて)、清瀬市剣道連盟・事務局・嘉山 ☎042・493・6187 ◆がんカフェのお誘い 病気のことで、いろいろな悩みや思いを分かち合う会です。レクチャーは「緩和ケア」です。9月15日14時～16時、清瀬けやきホール、無料、スマイルケア・北川 ☎042・491・3211 ◆第11回清瀬市老人ホーム・デイサービス利用者作品展 市内老人ホーム・デイサービスの利用者作品展を開催します。日ごろ手がけた作品や思いの逸品を展示します。9月27日～29日10時～17時、郷土博物館、無料、特別看護老人ホーム清雅苑・小滝 ☎042・493・0180 ◆9・10月公開講座 ①「がんと緩和ケア」 信愛病院内科部長 西連寺隆之 ②「在宅での嚥下障害との付き合い方」 信愛病院言語聴覚士 片山圭。①9月22日②10月27日いずれも13時30分、信愛の園(梅園二丁目)、信愛病院人事総務課・井上 ☎042・491・3211 ◆☆サークル仲間募集 カラオケ虹の会 60歳以上の元気で明るい方希望します。カセットテープに合わせて歌います。金曜10時～17時、松山地域市民センター、月会費千円、カラオケ虹の会・石川 ☎042・493・8611 (18時以降) ◆人物テッサン 人物テッサンをする同好会です。一緒に楽しく人物画を描きましょう。初心者大歓迎。入会前にはお電話ください。原則第3日曜13時～17時、竹丘地域市民センター、月会費二千円、きよせ人物テッサン会・村井 ☎042・492・13220