

催し物

先人の知恵に学ぶ「うどん作り講習会」

古くから清瀬のもてなし料理であるうどん作りを学びます。希望者は別途費用で、お持ち帰り用のうどんが作れます。先着12人。

日時 10月25日(水)午前9時30分〜午後1時(持ち帰り用うどん打ちは午後1時〜)

場所 郷土博物館

費用 400円(材料費)、持ち帰り用は追加で200円

講師 郷土博物館職員
申込み・問合せ 10月15日から電話で郷土博物館 ☎042・493・8585へ

まちかど防災訓練

参加者には粗品を進呈します(先着100人)。

日時 11月7日(火)午前10時〜正午

場所 株式会社ヤマザキ物流(旭が丘一丁目)

※直接会場へ。
問合せ 清瀬消防署 ☎042・491・0119

普通救命講習

日時 11月4日(土)午後6時〜9時、11月19日(日)午前9時〜正午、12月17日(日)午前9時〜正午

場所 清瀬消防署
※詳しくは、左記へ。
問合せ 清瀬消防署 ☎042・491・0119

防火祈願フオークンコンサート

11月9日〜15日は、秋の火災予防運動期間です。「防火の心いつまでも 城野兼一フオークンコンサート」を開催し

市内にある「中里の富士塚」や「下宿のふせぎ行事」などの文化財を、歩いて巡ります。先着20人。
日時 10月29日(日)午前9時30分〜午後3時30分
集合・解散場所 郷土博物館

城田孝一郎

蝶幻想 [ちゅうげそう]



池の脇の草で揚羽蝶が脱皮していたその姿をずっと観察してみた。3時間ほど経って皺しわの羽を伸ばし、重そうな姿

城田孝一郎氏は、清瀬を代表する美術家であり、現在「コミュニティプラザひまわり」毎週土・日曜日に展示室を公開しています。

作品を語る

で地面すれすれに隣家の生垣に飛んで行った。そこで想った。母を含む古老の女性達は環境に耐え主人に仕えてきた生涯から一時なりと、地上に舞い上がり自由を感じられたらいい、と。思いを込めて。

城田孝一郎

清瀬の自然に触れる活動に参加してみませんか

①市内自然観察会(稲門会共催)

日時 10月21日(土)午前9時〜正午(雨天時は翌日22日(日))

場所 金山緑地公園から柳瀬川流域を城山公園まで(集合場所 午前8時45分に金山緑地公園入口)

②市内一斉清掃参加行事
終了後に収穫祭を行います。
日時 11月5日(日)午前9時〜正午(雨天中止)

場所 御殿山緑地保全地域(集合場所 午前8時45分に御殿山実験農場)

持ち物 ①植物図鑑・双眼鏡②カマ・ノコギリ
※行事の問い合わせは、当日午前8時までに左記へ。
問合せ 清瀬の自然を守る会事務局・渡邊 ☎042・492・0710

KIC第27回清瀬でも英語しゃべらん会

「My School Days」をテーマに普段着の英語でフリートークやディスカッションを楽しみましょう。
日時 10月28日(土)午後2時〜4時

場所 生涯学習センター
講師 ジェフ・ワステイラ氏(カナダ)
※直接会場へ。参加費無料。

人形劇「ハンカチぼうやと風の子」

対象 市内在住で子育て中の親子
日時 11月4日(土)午前10時30分〜(50分程度)

場所 竹丘地域市民センター
※直接会場へ。入場無料。
問合せ 子育て支援課保育・幼稚園係 ☎042・497・2086

学校公開

授業や施設を公開します。
日時 11月10日(金)午前9時10分〜正午(受け付けは9時)

場所 都立清瀬特別支援学校(松山三丁目)
申込み・問合せ 10月31日までに同校ホームページにある申込み用紙に必要事項を記入のうえ、ファクスで都立清瀬特別支援学校 ☎042・494・0511 ☎042・494・2663へ

裂き織り体験と作品展

対象 小学3年生以上の方(体験のみ)。展示会はどなたでも
日時 10月17日(火)〜22日(日)午前10時〜午後3時(18日(水)・19日(木)午前10時〜11時30分、21日(土)午後0時30分〜3時は不可)

場所 コミュニティプラザひまわり
※直接会場へ。
問合せ 郷土博物館 ☎042・493・8585

応急手当講習

心肺蘇生法やAED、災害時の対応を学びます。
対象 市内在住の18歳以上の方。先着20人
日時 11月6日(月)午前10時〜11時30分

場所 健康センター
申込み・問合せ 10月16日から電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2077へ

ストレスチェック

指先で脈波を測定し、自律神経のバランスをチェックします。
対象 清瀬市国民健康保険加入者および後期高齢者医療保険加入者。各日先着80人
日時 11月1日(水)・2日(木)午前9時30分〜11時30分、午後1時30分〜2時30分

場所 健康センター
※30分ごとに予約制。
申込み・問合せ 電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076へ

健康大学第9回講演会

免疫力のつく食事・体を温めよう
先着130人。
日時 11月2日(水)午後2時〜3時30分(受け付けは午後1時30分)

場所 アミューホール
講師 女子栄養大学栄養学クリニク教授 蒲池桂子氏
※直接会場へ。
問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

産婦相談

育児相談、産後ヨガなどを行います。子どもと一緒に参加できます。先着15組。
対象 1か月〜6か月の乳児・産婦

スマイルベビーきよせ

産婦相談

健康

乳幼児救急講座
AEDの使い方など、子ども

自彊術(十文字)体操

百年以上の歴史を持つ、日本発の体操です。正しい指導を受けながら、楽しく、健康な身体を作ることができます。木曜14時〜15時30分(原則毎月4回、野塩地域市民センター、月3千円、自彊術体操・斉藤 ☎080・1348・0028)

ウクレレサークル
ジャズ、ハワイアン、ラテン、歌謡曲、フォークソングなどの曲をウクレレを弾きながら楽しく歌いましょう。初級は木曜15時10分〜16時30分、野塩地域市民センター、入会金500円、月会費2千600円(諸経費含む)、ウクレレサークル・メレメレ・大坂 ☎080・1198・8851

座禅会

座禅体験をしてみませんか。初めての方も大歓迎です。見学・体験は当日直接会場へお越しください。服装自由(座れる服装)。第2・第4土曜9時〜12時、せせらぎの家、参加費1回200円、酔足坐禅会・木下 ☎090・1201・7166

いきいきハイキング10キロコース

所沢市の狭山丘陵の一部(小手指ヶ原古戦場、トトロの家、比良の丘など)を歩きます。
対象 運動制限がなく、日ごろから継続的に散歩などの運動をしている方
日時 10月24日(火)午前9時受け付け開始(出発は午前9時25分、雨天中止)

場所 集合 清瀬駅北口連絡通路、解散 西武池袋線狭山ヶ丘駅
費用 100円(保険料・運営費。交通費は別途自己負担)
持ち物 昼食・飲み物・雨具

歯の健康教室

歯科健診・歯磨き練習をします。
対象 市内在住・在勤の18歳以上の方。先着15人
日時 11月8日(水)午前9時30分〜10時30分

場所 健康センター
申込み・問合せ 電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076へ

つばきの会

地域の方と創作やおしゃべりを楽しみませんか。
日時 10月25日(水)午後2時〜4時

おなかすっきりエクササイズ

おなかまわりなどのエクササイズでゆがみを解消します。
対象 市内在住の方。先着40人
日時 11月14日(火)午後1時30分〜3時20分

場所 竹丘地域市民センター
講師 健康運動指導士 八木香氏
持ち物 タオル・飲み物・動きやすい服装
申込み・問合せ 10月16日から電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076へ
健康コーナーは8面に続く

市民伝言板利用案内

12月1日号掲載希望の原稿は、10月16日午前8時30分から11月1日までの間に受け付け。先着25枠。
問合せ 秘書広報課広報広聴係 ☎042・497・1808 ☎042・491・8600
kouhou@city.kyosei.jp

清瀬アコーディオン・アコーディオンを楽しむませんか

ご本人の弾きたい曲から始められます。アコーディオンの貸し出しもあります。木曜18時〜21時、松山地域市民センター、月6千円(会場費含む)、清瀬アコーディオンサークル・森田 ☎080・1256・7404

割りばし絵紙教室

通常の絵紙とは趣きを異にする、繊細かつ大胆な割りばし絵紙です。絵が苦手な方でもすぐに上達します。第4月曜13時〜15時、消費生活センター、月謝2千円(入会金なし)、秀草割りばし絵紙教室・竹輪 ☎042・491・8658