催し物

秋の染物教室

秋の草木を使って染色を学びます。今回は、七分袖のTシャツまたはストールを染めます。先着20人。
日時　10月4日(水)午前10時～午後3時30分
場所　郷土博物館
費用　3千500円
講師　中村千代氏
持ち物　ゴム手袋・エプロン・ビニール袋(染めた物を入れる用)・洗濯バサミ2個・バケツ
申込み・問合せ　9月15日から電話で郷土博物館☎042・493・8585へ

ミュージアム・コンサート「箏曲」

茅葺(かやぶき)屋根の古民家で、箏(そう)、尺八、胡弓による邦楽の生演奏です。六段(八橋検校)・荒城の月(滝廉太郎・宮城道雄編)などを演奏します。
日時　9月30日(土)午前11時～正午
場所　旧森田家
演奏　村澤丈児氏、河原真奈美氏
※直接会場へ。
問合せ　郷土博物館☎042・493・8585

語り芝居「平家物語」

古民家で観賞しませんか？
日時　10月1日(日)午後2時～4時
場所　下宿地域市民センター
費用　900円
出演　語り　岡橋和彦氏
申込み・問合せ　電話または直接窓口で下宿地域市民センター☎042・493・4033へ

特定外来植物駆除作業

日時　9月21日(木)午前9時～正午(雨天時は翌日22日(金))
場所　中里緑地保全地域(集合場所＝午前8時45分にせせらぎ公園管理棟)
持ち物　飲み物・タオル・帽子・軍手(可能な方はカマ)
※問い合わせは、当日午前8時までに事務局へ。
問合せ　清瀬の自然を守る会事務局・渡邉☎042・492・0710

市民活動センター展示・発表会

市民活動団体が参加します。
日時　9月30日(土)午前11時～午後3時、10月1日(日)午前10時～午後3時(10月1日(日)にはこけ玉作りがあります)
場所　清瀬市民活動センター
問合せ　清瀬市民活動センター☎042・491・9027

複十字病院市民公開講座

―ご存知ですか「呼吸リハビリテーション」
日時　9月30日(土)午後2時～4時
講師　呼吸ケアリハビリセンター部長　千住秀明氏、リハビリテーション科スタッフ
場所　アミューホール
※直接会場へ。
問合せ　公益財団法人結核予防会複十字病院庶務課☎042・491・4111

福祉

東京都ひきこもりサポートネット訪問相談

電話・メール相談、家庭を訪問し、相談に応じる訪問相談事業を行っています。
相談対象　ひきこもりの本人が義務教育終了後の15歳からおおむね34歳で、6か月以上ひきこもりの状態の都内在住のご家庭(1人5回まで可)
費用　無料(紹介する関係機関によって有料)
※訪問相談の留意点など詳しくは、東京都ホームページURL http://www.hikikomori-tokyo.jp/をご覧ください。
問合せ　東京都青少年・治安対策本部総合対策部青少年課☎03・5388・2257

健康

野菜セミナー

野菜をもっとおいしく手軽に食べるアイデアを紹介します。
対象　清瀬市国民健康保険に加入している方。先着20人
日時　10月24日(火)午前10時～午後0時30分
場所　健康センター
講師　管理栄養士　宮本千華子氏
持ち物　エプロン・三角巾・手拭きタオル
申込み・問合せ　9月15日から電話で健康推進課成人保健係☎042・497・2076へ

第8回健康大学講演会

噛むって楽しい～毎日噛むことを意識していますか～
先着120人。
日時　10月11日(水)午後2時～3時30分(受け付けは午後1時30分～)
場所　健康センター
講師　水上歯科医院院長　水上良二氏
※直接会場へ。
問合せ　健康推進課成人保健係☎042・497・2076

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査

対象　清瀬市国民健康保険加入者で40歳以上の12月・1月生まれの方、及び後期高齢者医療保険加入者で12月・1月生まれの方
受診月　10月
※対象の方には9月中旬に受診案内や受診券を送付します。申込み方法などは案内をご覧ください。
問合せ　健康推進課成人保健係☎042・497・2076

健康大学実技コース

①女性のためのヘルシークッキング(3日間コース)
対象　市内在住で20歳以上の女性の方。先着20人
日時　10月18日(水)・25日(水)、11月1日(水)午前10時～午後1時
費用　調理実習費600円(各日)
持ち物　エプロン・三角巾・手拭きタオル
②ロコモ予防教室(腰痛ひざ痛予防教室)
対象　市内在住・在勤の18歳以上の方(通院中の方を除く)。先着25人
日時　10月20日(金)午後1時30分～3時30分
持ち物　飲み物・浴用タオル(体操用)・室内用運動靴・動きやすい服装
場所　いずれも健康センター
申込み・問合せ　9月15日から電話で健康推進課成人保健係☎042・497・2076へ

育児講座「気になる乳幼児の症状と対応」

子どもがかかりやすい病気などの対応を学びます。
対象　市内在住の乳幼児の保護者など。先着30人
日時　10月23日(月)午後1時30分～3時
場所　健康センター
講師　医療法人社団雅会山本病院　大杉芳美氏
持ち物　母子健康手帳・子ども連れの方はお出かけグッズ
※保育あり(生後10か月～4歳未満。先着8人)。
申込み・問合せ　9月15日から電話で健康推進課母子保健係☎042・497・2077へ

肺年齢・足指筋力レベルをチェックしよう

対象　18歳以上の方
日時　10月15日(日)午前10時～午後3時
内容　肺チェッカー測定、足指筋力測定、健康づくり推進員活動紹介
場所　清瀬けやきホール
※直接会場へ。足指筋力測定はストッキング不可。
問合せ　健康推進課成人保健係☎042・497・2076

おなかスッキリエクササイズ

おなかまわりなどのエクササイズでゆがみ解消します。
対象　市内在住の方。先着40人
日時　10月13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・動きやすい服装
申込み・問合せ　9月15日から電話で健康推進課成人保健係☎042・497・2076へ

いきいきハイキング5キロコース

石神井松の風文化公園、日本の音風景百選の三宝寺池と石神井の古寺を巡ります。
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　9月26日(火)午前9時受け付け開始(出発は午前9時30分、雨天中止)
場所　集合＝清瀬駅北口連絡通路、解散＝西武池袋線練馬高野台駅
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・ハイキングに適した服装と靴
※直接会場へ。
問合せ　健康づくり推進員・村野☎042・492・2894

清瀬視覚障害四季の会体験バスツアー

社会福祉法人聖明園曙荘を見学し、ぶどう狩りなどを企画しています。視覚障害者と視覚障害者を賛助できる方を募集します。10月15日8時30分出発、青梅山梨方面、3千円(食事含む)、清瀬視覚障害四季の会・内田☎042・495・0382

アフガン編み

カギ針と棒針をミックスしたアフガン針でベストやセーターなどを編んでみませんか。初心者大歓迎。第2・4火曜9時30分～11時50分、松山地域市民センター、月2千円、アフガン編みグループ美浦会・山本☎042・491・7082

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＝中央公園コート、いずれも9時～17時、会費500円(会員400円)
◆大会　①男子ダブルス秋季大会＝10月1日(予備日10月8日)、②女子ダブルス秋季大会と壮年ダブルス大会＝11月5日(予備日は11月12日)、対象はいずれも市内在住・在勤・協会登録団体会員、内山運動公園テニスコート、9時～17時、参加費いずれも1人千300円(会員千円)、申込みは①9月23日②10月28日までに必要事項(清瀬市テニス協会URL https://www.facebook.com/kiyosetennis/参照)を記入し、役員に直接または郵送・ファクス・メールで〒204－0022松山1－37－1－301清瀬市テニス協会事務局・今野FAX042・493・7791 Mail kiyoteni_1980@ac.auone-net.jpへ

小中学生・将棋大会

市民文化祭「第3回・小中学生将棋大会」を開催します。市内在住・在学の小中学生対象、11月5日10時～(受け付けは9時30分～)、清瀬けやきホール、無料、申込み方法は市内各小・中学校と各地域市民センターに配布の「参加申込書」をご覧ください。清瀬市将棋愛好会(清瀬市文化協会・加盟団体)・竹内☎042・492・0146

■市民伝言板利用案内

11月1日号掲載希望の原稿は、9月15日午前8時30分から10月2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・1808FAX042・491・8600 Mail kouhou@city.kiyose.lg.jp

募集

市営住宅入居者

募集戸数　3DK1戸(3人以上を対象・入居は12月下旬予定)
申込用紙の配布　9月15日(金)～25日(月)
郵送申込みの締切日　9月27日(水)(消印有効・左記まちづくり課へ郵送)
申込案内の配布場所・時間
まちづくり課、松山・野塩出張所＝平日午前8時30分～午後5時(午後5時～午後8時と土・日曜日、祝日は市役所夜間受付のみで配布)。各地域市民センター・子ども家庭支援センター・生涯学習センター＝各センターの開館日の開館時間内
※入居資格など詳しくは募集案内をご覧ください。
問合せ　まちづくり課まちづくり係☎042・497・2093
募集コーナーは8面に続く

新連載　城田孝一郎　作品を語る

「常念坊」(じょうねんぼう)

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

アルプス山系の常念岳の雪が春になると溶け始め谷間に残雪が残る。その残景が坊さんの姿に似ているところから、村人は常念坊と呼んだ。坊が現れ始めたぞ、春田の仕事だ！　坊は村里に舞い降りて、家々を尋ね酒を乞うた。坊の酒瓢箪は満杯になることはない。

城田孝一郎