



自然観察会

日時 4月23日(日)午前10時〜正午(雨天時は映像展示室で自然講座を開催)
場所 郷土博物館
講師 郷土博物館友の会 森田善朗氏
※直接会場へ。
問合せ 郷土博物館 ☎042・493・8585

ミュージアム・シアター「和食」

16ミリフィルムによる記録映画の上映(①日本料理とてなしの心②懐石・しつらう食卓と日本人)を行います。
日時 4月29日(土)午後1時30分〜(① 34分② 28分)
場所 郷土博物館
※直接会場へ。
問合せ 郷土博物館 ☎042・493・8585

ふれあい事業バスハイク

対象 市内在住・在勤で障害
清瀬市郷土博物館友の会は、博物館事業に積極的に参加しながら、特色ある地域文化の発展に寄与することを目的に設立されました。
友の会では、定期総会の実施や清博きよせ塾(見学勉強会)、親睦研修旅行などさまざまな活動を行っています。
どなたでも入会できますので、興味のある方はぜひ下記博物館までお問い合わせください。

清瀬市郷土博物館友の会 定期総会開催

◆平成29年度(第33回)定期総会
対象 友の会会員及び新規入会者
日時 4月22日(土)午後1時30分〜
場所 郷土博物館
費用 年会費千円
※直接会場へ。総会終了後、さいたま民俗研究所長 大館勝治氏による総会記念講演を行います。
問合せ 郷土博物館 ☎042・493・8585

女性ならどなたでも

可。先着50人
日時 5月14日(日)・6月25日(日)午前8時〜午後5時(雨天決行)
集合・解散 アミュービル前
場所 群馬県渋川スカイランドパーク(群馬県渋川市金井)、雨天の時は「群馬サファリパーク」(群馬県富岡市岡本1)
費用 2千500円(身体障害者手帳がない場合は2千800円)
持ち物 身体障害者手帳・愛の手帳・昼食・水筒・タオル・雨具・お金(体験・お土産・買い物などで2千円程度)
※申込み時、2日間のうちどちらかを選択。
申込み・問合せ 4月17日から19日までの午前10時から午後1時または午後6時から7時に電話で清瀬わかば会 ☎070・6400・9665へ

平成29年度女性のこころとからだの講座

性的ための護身術
暴力から自分の身を護るための方法を学びましょう。各回先着20人。
日時 5月25日(日)午前10時〜午後1時30分
場所 J A 東京みらい清瀬新館(市役所隣り)
※直接会場へ。
※右記J Aは、8月末に中里三丁目へ移転します。
問合せ J A 東京みらい清瀬支店指導経済課 ☎042・491・4500

春の苗祭り

市内の農家が育てた、野菜苗などの販売・園芸相談コーナーなどを設置します。
日時 4月22日(土)午前9時〜午後4時30分、23日(日)午前9時〜正午
場所 J A 東京みらい清瀬新館(市役所隣り)
※直接会場へ。
※右記J Aは、8月末に中里三丁目へ移転します。
問合せ J A 東京みらい清瀬支店指導経済課 ☎042・491・4500

第34回清瀬市小・中学生陸上記録会

対象 市内在住・在学の小学生1年生〜中学生3年生
日時 5月21日(日)午前9時〜(受け付けは午前8時〜8時40分)、予備日は5月28日(日)
場所 国立看護大学校(梅園一丁目)
種目 小学生 50歳(全学年)・100歳(4〜6年生)・200歳(1〜3年生)・50歳(4人)・400歳(1〜4)・6年生で100歳(4人)

健康

楽しくラクらくトクッキング
簡単になれる家庭料理を準備してお待ちしています。
対象 市内在住の65歳以上の方。先着10人
日時 5月11日(木)正午〜午後1時30分
場所 消費生活センター
費用 300円(食実習費)
持ち物 手拭きタオル・筆記用具
申込み・問合せ 4月17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

いきいきハイキング

青梅線東青梅駅から青梅鉄道公園を見学し、多摩川の岸辺に造られた釜の淵公園を巡ります。
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 4月25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 J R 青梅線青梅駅
費用 100円(保険料など。交通費は別途自己負担。新年度から参加費を100円に値上げします)
持ち物 昼食・飲み物・雨具・ザック・ハイキングに適した服装と靴
問合せ 健康づくり推進員内田 ☎042・492・6675

おなかすっきりエクササイズ

おなかまわりや背中、腰まわりのエクササイズで体のゆがみを解消します。
対象 市内在住の方。先着40人
日時 5月11日(木)午後1時30分〜3時20分
場所 健康センター
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
※健康ポイント対象事業。
申込み・問合せ 電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076へ

骨粗しょう症予防教室

骨密度測定・栄養相談を行います。
午前中は「女性の健康づくり」ミニ講話(女性限定)、午後は足指筋力測定も併設です。
対象 市内在住の18歳以上で1年以上に骨密度測定や骨粗しょう症の治療を受けていない方。先着80人(午前40人・午後40人)
日時 4月28日(金)午前9時30分〜11時30分、午後1時〜3時(予約は30分間隔)
場所 健康センター
持ち物 健康手帳(お持ちの方のみ)
※右足はかかと測定のため、ストッキング不可。
申込み・問合せ 4月3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

ボイスカウト

キャンプでロープ結び・野外料理体験など。アメリカのスカウトと一緒にキャンプをし、国際性を豊かにしてみませんか。幼稚園年長以上の男子を募集。月2・3回活動、円福寺・野塩三丁目他、月2千500円〜3千500円。ボイスカウト清瀬第3団・菊地 ☎090・3216・8696
吟遊同好会
詩は心の故郷です。格調の高い名詩を吟じて心を養い、声を出して漢詩に親しむ同好会です。経験者歓迎します。第1・3水曜14時〜16時、松山地域市民センター、入会金千円・月会費500円、文芸倶楽部・園崎 ☎080・1165・9586

市民伝言板利用案内

6月1日号掲載希望の原稿は、4月17日午前8時30分から5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
kohnou@city.kyosei.jp

若年層の期日前投票

7月2日(日)執行の東京都議会議員選挙の期日前投票の投票立会人を募集します。
対象 市内在住で18歳(平成11年6月25日以前に生まれた方)から20歳代の方
場所 ①健康センター②生涯学習センター
日時 ①6月24日(土)〜7月1日(土)午前8時15分〜午後8時

募集

少年少女ロボットセミナー in 清瀬 2017
受講者自身が「オリジナルロボット」を製作し、「デザインコンテスト・競技会」を行います。競技会入賞者は全国大会に出場できます。
使用可、清瀬子ども劇場・長谷川 ☎042・493・7970
保育付き女声ゴスペルサークル
新メンバー大募集中です。保育付きなので子育て中のママにもぜひ！初心者歓迎。詳しくはホームページにて。毎週金曜10時〜12時、中里地域市民センター、月会費3千500円(保育は別途1回500円)、清瀬ゴスペル・高橋 ☎090・4245・4230
ヨーガ
どなたでもできるやさしいヨーガです。ぜひ一度見学に来てください。見学は無料。土曜10時〜11時30分、中清戸地域市民センター、月会費2千円、カイヤソーガ研修会・小堀 ☎042・491・1991

健康

中学生(いずれも全学年) 100歳・200歳・千500歳・400歳(100歳×4人)
※小学4〜6年生は、50歳か100歳の1種目を選択。
申込み・問合せ 4月13日から21日までに各地域市民センター・児童センター・コミュニティプラザひまわりまたは問合せ先にある申込書に必要事項を記入し(保護者の押印が必要)、直接各窓口へ。また、ボランティアも募集。詳しくは生涯学習スポーツ課 ☎042・495・7001へ

きらきらママの元気を応援講座(全3回)
1回目は体組成計での測定や骨密度測定、2回目は体操と栄養の講話、3回目はヨガを行います。
対象 市内在住の子育て中で3回連続参加可能な方。先着20人
日時 5月22日(月)・8月7日(月)・9月11日(月)いずれも午前10時〜正午

おなかすっきりエクササイズ
おなかまわりや背中、腰まわりのエクササイズで体のゆがみを解消します。
対象 市内在住の方。先着40人
日時 5月11日(木)午後1時30分〜3時20分
場所 健康センター
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
※健康ポイント対象事業。
申込み・問合せ 電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076へ

骨粗しょう症予防教室
骨密度測定・栄養相談を行います。
午前中は「女性の健康づくり」ミニ講話(女性限定)、午後は足指筋力測定も併設です。
対象 市内在住の18歳以上で1年以上に骨密度測定や骨粗しょう症の治療を受けていない方。先着80人(午前40人・午後40人)
日時 4月28日(金)午前9時30分〜11時30分、午後1時〜3時(予約は30分間隔)
場所 健康センター
持ち物 健康手帳(お持ちの方のみ)
※右足はかかと測定のため、ストッキング不可。
申込み・問合せ 4月3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

ボイスカウト
キャンプでロープ結び・野外料理体験など。アメリカのスカウトと一緒にキャンプをし、国際性を豊かにしてみませんか。幼稚園年長以上の男子を募集。月2・3回活動、円福寺・野塩三丁目他、月2千500円〜3千500円。ボイスカウト清瀬第3団・菊地 ☎090・3216・8696
吟遊同好会
詩は心の故郷です。格調の高い名詩を吟じて心を養い、声を出して漢詩に親しむ同好会です。経験者歓迎します。第1・3水曜14時〜16時、松山地域市民センター、入会金千円・月会費500円、文芸倶楽部・園崎 ☎080・1165・9586