

市民農園の利用者募集

対象 市内在住で野菜などの農産物の栽培に意欲のある世帯
募集農園・区画数 中清戸五丁目市民農園・26区画
使用期間 4月1日～平成32年2月29日
使用料 1区画当たり月額1,300円(指定日まで)に当該年度を一括納入)
※1世帯につき1区画(20㎡)。すでに上清戸二丁目・竹丘二丁目市民農園をご利用の方は応募不可。
※申込み者多数の場合は、2月21日(火)午前9時から健康センターで公開抽選を開催。1世帯で複数申込みは無効。現使用者の同一区画の継続使用は連続2回(合計6年以内)まで。
申込み・問合せ 2月13日(必着)までに往復はがき(電話などの申込みは不可)に下記記載例を参考に記入し、産業振興課産業振興係☎497・2052へ

返信用(裏) 中清戸五丁目市民農園の利用を申し込みます。
1.住所
2.氏名(ふりがな)
3.電話番号
4.同じ場所を
①希望する
②希望しない
(4は現在使用している方のみ)

催し物

自然・野鳥の観察会

金山緑地公園周辺で冬の野鳥を観察します。先着20人。
日時 2月11日(土)午前10時～正午
場所 金山緑地公園
講師 日本野鳥の会 山内道也氏、清瀬市郷土博物館友の会 森田善朗氏
申込み・問合せ 2月1日から電話で郷土博物館☎493・8585へ

命の教育フォーラム

子どもたちが市民とともに「命」について考えます。「蚕の学習から学んだこと」(十小児童の発表)、「中学生による『命の本』ピブリオバトル」
日時 2月18日(土)午後2時～
場所 アミューホール
※直接会場へ。
問合せ 指導課指導主事☎497・2552

ミュージアム・シアター

16ミリフィルムによる記録映画の上映。①稲むらの火②大地震に学ぶ地震の知識と対策③阪神大震災の教訓。先着

50人。
日時 2月18日(土)午後1時30分～(上映時間は①16分、②23分、③20分)
場所 郷土博物館
※直接会場へ。
問合せ 郷土博物館☎493・8585

成年後見(無料)市民セミナー

高齢者の財産を狙う犯罪の現状と成年後見制度の活用
東村山警察署によるオレオレ詐欺などの「特殊詐欺」への対処方法と行政書士による「成年後見制度」を解説するセミナーです。
日時 2月10日(金)午後2時30分～4時50分
場所 東村山市市民ステーション サンプルネ(東村山市野口町一丁目)
※直接会場へ。
問合せ 公益社団法人成年後見支援センターヒルフェ☎03・3476・5131

清瀬の緑を守る活動

①雑木林管理作業
②市内野鳥観察会
日時 ①2月2日(木)②7日(火)③4日(土)④午前9時～午後2時30分⑤午前9時～正午

募集

高齢者保健福祉計画・第7期介護保険事業計画策定委員会委員

市の高齢者福祉に関して、広くご意見をいただける方を募集します。
対象 市内在住で40歳以上の方。定員4人
任期 4月1日(土)～平成30年3月31日(土)
申込み・問合せ 2月6日(土)24日に左記に設置の申込用紙に「チーム「高齢者福祉」に関すること」について記入し、直接高齢支援課介護サービス係☎497・2080へ

都営住宅入居者

入居を希望される方は募集案内をご覧ください。郵送で申込みください。対象によっては、市内に募集がからない場合もあります。
対象 家族向けポイント方式
①ひとり親世帯・高齢者世帯
②ひとり親世帯・多子世帯
③心身障害者世帯
④特に所得の低い一般世帯
⑤車いす使用者世帯、単身者向け
⑥単身者向・単身者用車いす使用者向、シルバークリア
⑦単身者向・二人世帯向
募集案内の配布期間 2月1日(水)～9日(木)
申込み締切日 2月13日(月)
(必着)

アフタヌーンジャズはにかが!

太田聖士氏・千葉恭子氏他が出演するジャズコンサート
日時 3月4日(土)午後2時～
場所 中清戸地域市民センター
出演 東京JAZZ5
費用 千500円
申込み・問合せ 直接窓口または電話で中清戸地域市民センター☎494・7211へ

健康チャレンジ

平成28年度特定健診結果で、特定保健指導の対象となった方。各先着30人
日時 ①2月8日(水)②27日(月)③28日(火)いずれも午前10時～正午・午後1時30分～3時
場所 ①下宿地域市民センター②健康センター③生涯学習センター
健康診断結果
申込み・問合せ 電話で健康推進課健康推進係☎497・2076へ

シルバー人材センター会員

対象 市内在住で原則として60歳以上の健康で働く意欲のある方(就業先多数あり)
日程 説明会11月原則第1月曜日午後1時30分、研修会11月原則第2月曜日午後1時30分
※入会には説明会に出席し、研修会の受講が必須となります。詳しくは左記へ。
問合せ シルバー人材センター☎494・0903

リハビリテーション(機能訓練事業)利用者

理学療法士がプログラムを作成し、リハビリを行います。対象 18歳から64歳までで身体障害者手帳をお持ちの方(定員に空きがある場合は市外在住者も利用可能)
問合せ 障害者福祉センター・赤池☎495・5511

市民公開講座

東京病院第8回市民公開講座
「がんといわれたら放射線治療をどう使いますか?」放射線診療センター部長 三上明彦氏、「肺炎予防に役立つお口のケア」(歯科医師 井関史子氏)についてお話しします。
日時 2月26日(日)午後2時～4時(開場は午後1時30分)
アレルギー週間 関東支部 東京多摩・城北地区市民公開講座

健康

「よくわかる、みみ・はなのどの病気」(国立病院機構東京病院 耳鼻咽喉科医師 田中好太郎氏)「喘息・COPDの最新の話」(帝京大学医学部呼吸器・アレルギー内科教授 長瀬洋之氏)についてお話しします。
日時 2月28日(火)午前10時～11時30分
場所 生涯学習センター
講師 NPO法人日本カルチャーイヨガ協会専任講師
持ち物 運動しやすい服装・飲み物・タオル
申込み・問合せ 2月1日か

YOGA教室&メタボ&ロコモ予防

肩こり・腰痛予防改善!
対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着50人
日時 2月28日(火)午前10時～11時30分
場所 生涯学習センター
講師 NPO法人日本カルチャーイヨガ協会専任講師
持ち物 運動しやすい服装・飲み物・タオル
申込み・問合せ 2月1日か

市民伝言板

☆サークル仲間募集
親子リトミック
ピアノの生演奏で動いたり楽器に触れて親子で一緒に楽しみたい。体験レッスンできます。月3回木曜日、竹丘地域市民センター、入会金2,500円・月会費2,300円・教材費月200円 おやこリトミック「びよびよ」
☎E:rhini2015@gmail.com
図書・行書・かな
小学1年生まで硬筆とも両面指導。一般は楷書行書から条幅。かなは百人一首を練習中。毎月読書誌に掲載。月3回、中里地域市民センター11火曜13時～16時・生涯学習センター11金曜13時～17時30分・竹丘地域市民センター11土曜13時～17時、入会金3,000円・月会費3,500円(小学生は3,000円)、日本書道会・須藤☎090・4926・7770

短歌をあなたの友に

日々の生活、自然、旅などそのときどきの感動を短歌にしてみませんか。歌歴のある方ももちろん初めての方も大歓迎です。第2土曜13時～17時、生涯学習センター1、千円、白南風短歌会武蔵支部・秋広☎491・2552

50代からはじめるやさしいヨガ

初心者大歓迎! 少人数で呼吸法や姿勢の改善に効くポーズを易しく丁寧にお伝えしています。基本毎週金曜10時～11時、郷土博物館、1回千円、ヨガサークル・金子☎080・3490・7960
詩吟
一人でも大勢でもまた性別に関係なく楽しむことができ、腹式発声で心身の健康を保ちます。募集は60歳以上の方限定。火曜・金曜のいずれかを選択。火曜19時～21時・金曜18時30分～20時30分、松山地域市民センター1、月会費3千円(諸経費含)

カフエ時刻「新春 薩摩琵琶と横笛演奏」

プロの講師が優しく丁寧に教えます。初心者大歓迎。新舞踊「車屋さん」(美空ひばり)2月4日・3月4日 端唄・小唄舞踊教室・小曲「淡雪」2月25日・3月18日いずれも13時30分、清瀬けやきホール、1回千円、河本会・佐野☎492・1177

野塩うたごえ

なつかしい歌、新しい歌をアコーディオンの伴奏で楽しく歌いませんか(曲24・大スクリーン使用)。2月5日13時30分、野塩地域市民センター1、参加費500円、野塩うたごえ・小松☎080・5063・8597

催し物

リラックスボイス見学会
あくびのため息を使いこなして声をやさしく豊かに! 見学無料。声をやさしく豊かに! 見学無料。月曜9時～12時、消費生活センター1、年会費千200円・1回500円・教材費千円、安定ボイス・香川☎492・6553
第14回ホビュラーコンサート
生バンド、歌、どうぞ皆様とお越しください。3月5日13時30分、開場13時、清瀬けやきホール、無料
ミュージック・ステージ エルサ・望月☎492・6644
さわらび絵画展
水彩・油彩・アクリル・パステルなど多彩な画材で個性豊かに表現した絵画展です。心に残る絵があれば幸いです。2月6日～19日10時～20時(初日は13時)、クレアギャラリー1(クレアビル4階)、無料、さわらび会・高橋☎042・471・1244
日本舞踊講習会
プロの講師が優しく丁寧に教えます。初心者大歓迎。新舞踊「車屋さん」(美空ひばり)2月4日・3月4日 端唄・小唄舞踊教室・小曲「淡雪」2月25日・3月18日いずれも13時30分、清瀬けやきホール、1回千円、河本会・佐野☎492・1177

健康

「よくわかる、みみ・はなのどの病気」(国立病院機構東京病院 耳鼻咽喉科医師 田中好太郎氏)「喘息・COPDの最新の話」(帝京大学医学部呼吸器・アレルギー内科教授 長瀬洋之氏)についてお話しします。
日時 2月28日(火)午前10時～11時30分
場所 生涯学習センター
講師 NPO法人日本カルチャーイヨガ協会専任講師
持ち物 運動しやすい服装・飲み物・タオル
申込み・問合せ 2月1日か

リハビリテーション(機能訓練事業)利用者

理学療法士がプログラムを作成し、リハビリを行います。対象 18歳から64歳までで身体障害者手帳をお持ちの方(定員に空きがある場合は市外在住者も利用可能)
問合せ 障害者福祉センター・赤池☎495・5511

市民公開講座

東京病院第8回市民公開講座
「がんといわれたら放射線治療をどう使いますか?」放射線診療センター部長 三上明彦氏、「肺炎予防に役立つお口のケア」(歯科医師 井関史子氏)についてお話しします。
日時 2月26日(日)午後2時～4時(開場は午後1時30分)
アレルギー週間 関東支部 東京多摩・城北地区市民公開講座

健康

「よくわかる、みみ・はなのどの病気」(国立病院機構東京病院 耳鼻咽喉科医師 田中好太郎氏)「喘息・COPDの最新の話」(帝京大学医学部呼吸器・アレルギー内科教授 長瀬洋之氏)についてお話しします。
日時 2月28日(火)午前10時～11時30分
場所 生涯学習センター
講師 NPO法人日本カルチャーイヨガ協会専任講師
持ち物 運動しやすい服装・飲み物・タオル
申込み・問合せ 2月1日か

YOGA教室&メタボ&ロコモ予防

肩こり・腰痛予防改善!
対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着50人
日時 2月28日(火)午前10時～11時30分
場所 生涯学習センター
講師 NPO法人日本カルチャーイヨガ協会専任講師
持ち物 運動しやすい服装・飲み物・タオル
申込み・問合せ 2月1日か

アフタヌーンジャズはにかが!

太田聖士氏・千葉恭子氏他が出演するジャズコンサート
日時 3月4日(土)午後2時～
場所 中清戸地域市民センター
出演 東京JAZZ5
費用 千500円
申込み・問合せ 直接窓口または電話で中清戸地域市民センター☎494・7211へ

16ミリフィルムによる記録映画の上映。①稲むらの火②大地震に学ぶ地震の知識と対策③阪神大震災の教訓。先着