

催し物

うどん作り講習会

郷土料理の手打ちうどんを作り、試食します。先着20人。日時 11月12日(土)午前9時30分～午後1時 場所 郷土博物館 費用 400円(材料代) 申込み・問合せ 11月1日から電話で郷土博物館☎493・8585へ

「清博」きよせ塾「データで見る清瀬の今」

第2回のテーマは「清瀬の医療と健康」。先着30人。日時 11月17日(木)午前10時～正午 場所 郷土博物館 ※直接会場へ。 問合せ 郷土博物館☎493・8585へ

秋の染物教室

清瀬市内の公園に植栽された植物で染めます。先着15人。日時 11月24日(木)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・染めた物を入れるビニール袋・洗濯バサミ2個・バケツ 申込み・問合せ 11月1日から電話で郷土博物館☎493・8585へ

「ゼロから60分」講習会

これからスマホを始めたいシニアの方。先着20人。日時 11月8日(火)午後1時30分～3時30分(休憩含む) 場所 中清戸地域市民センター 講師 N T T ドコモ「スマホ

・ケータイ安全教室」インストラクター 申込み・問合せ 11月1日前10時から直接窓口または電話で中清戸地域市民センター☎494・7211へ

中里センター秋祭り & 防災の集い

踊り・カラオケ大会(要事前申込み)、作品展・販売・模擬店、起震車体験(午前10時～正午、雨天中止)など。日時 11月23日(水)午前10時～午後4時 場所 中里地域市民センター ※直接会場へ。 問合せ 同センター☎494・7511

しめ縄リースを使った自分流正月飾り講習

対象 18歳以上の方。各回先着10人 日時 ①12月3日(土)②9日(金)③13日(火)午後1時30分～3時30分(①は午後4時まで) 場所 ①下宿地域市民センター②竹丘地域市民センター③中清戸地域市民センター 費用 ①千500円(飲み物・お菓子付き)②③千200円 申込み・問合せ 直接窓口または電話で各センター①☎493・4033②☎495・1717③☎494・7211へ

落語家による 防火防災講演会

秋の火災予防運動(11月9日(水)～15日(火))の期間中に落語家・林家久蔵氏による防火防災講演会を開催します。日時 11月10日(木)午後2時30分～3時30分 場所 児童センター ※直接会場へ。 問合せ 清瀬消防署☎491・0

清瀬商工会講習会 (経営改善普及事業)

①個別金融相談会 ②シニア顧客を虜にするための3つのポイント 対象 ①②とも市内で事業を行っている方。②は先着40人・非会員も参加可 日時 ①11月17日(木)午前10時～正午②11月24日(木)午後7時～ 場所 清瀬商工会館(松山二丁目) 講師 ①日本政策金融公庫職員・商工会経営指導員②中小企業診断士 福島律子氏 申込み・問合せ ①は11月16日まで、②は11月21日までに電話で清瀬商工会☎491・6648へ

環境市民スクール「リメイク教室」

端切れで「四季に役立つベスト」を作ります。日時 11月19日(土)午前10時～午後3時 場所 二中 講師 水口フミ氏 費用 450円 持ち物 端切れ・裁縫道具・裁ちばさみ・物差し・スリッパ・ごみ袋・筆記用具・新聞紙・昼食 申込み・問合せ 水口☎492・0759

清瀬市立科山荘の「クリスマスディナーコンサート」

12月17日(土)に市内在住「千葉恭子と仲間たち」のジャズコンサートを予定。場所 清瀬市立科山荘(長野県北佐久郡立科町大字芦田八ヶ野) ※詳しくは市報きよせ11月15日号をご覧ください。

シニアのためのラジオ体操講習会

東京都体育協会主催のラジオ体操講習会。日時 11月6日(日)午前10時～正午 場所 コミュニティプラザひまわり 講師 元NHKラジオ体操アシスタント 小坂愛氏 持ち物 室内運動靴・飲み物 ※直接会場へ。 問合せ 清瀬市ラジオ体操連盟・赤木☎494・0085

清瀬の自然を守る会 市内一斉清掃

日時 11月6日(日)午前9時～正午 場所 御殿山緑地保全地域(集合は御殿山実験農場) 持ち物 飲み物・タオル・帽子・お持ちの方は鎌・のこぎり ※直接会場へ。(雨天中止) 問合せ 清瀬の自然を守る会☎492・7775

第5回東京病院祭

東京病院院長・清瀬市長による講演、コンサート、出店健康相談・血管年齢測定など。日時 11月19日(土)午前10時～午後3時 場所 独立行政法人国立病院機構東京病院(竹丘三丁目) ※直接会場へ。 問合せ 東京病院管理課☎491・2111

租税・科学教室

税について学び、大型映像・プラネタリウムを鑑賞。対象 小学生とその保護者

上手な医療のかかり方

納得できる医療を受けるために知っておきたいこと 対象 市内在住・在勤の方またはテーマに関心のある方。先着80人 日時 11月24日(木)午後3時～5時 場所 多摩小平保健所(小平市花小金井二丁目) 講師 独立行政法人国立病院機構東京医療センター臨床疫学研究室室長 尾藤誠司氏 申込み・問合せ 11月17日までに電話で多摩小平保健所☎042・450・3111へ

シニアしごと講座

知っておきたい葬儀と相続の基礎知識 対象 市内在住・在勤・在学の方。先着40人 日時 11月27日(日)午後2時～4時 場所 生涯学習センター 講師 圓定寺住職・司法書士 蟹澤秀光氏 申込み・問合せ きよせ社協地域包括支援センター☎495・5516へ

福祉

介護の日は、厚生労働省が「介護について理解と認識を

悪質商法から高齢者を守る！「だまされないうち」清瀬

身近で見守りをしている方が消費者被害の正しい対処法を身に付け、地域ぐるみで高齢者を守っていきましょう。対象 市内在住・在勤・在学の方。先着60人 日時 11月17日(木)午後2時30分～4時(午後2時～受け付け) 講師 池上純子氏 申込み・問合せ 地域包括ケア推進課地域包括支援センター☎497・2082

脳トレ元気塾

カラオケに合わせて運動と認知症予防をしませんか。対象 おおむね65歳以上の方 日時・場所 左表のとおり 費用 1回200円 ※直接会場へ。①②清瀬駅北口より送迎バスあり。③車での来場はご遠慮ください。 問合せ 地域包括ケア推進課☎497・2082または左表各コース開催団体

第16回作品展

日ごろ学んだ色エッセツ画の作品展です。お気軽にお立ち寄りください。11月22日～27日10時～17時(初日は14時から。最終日は16時まで)、生涯学習センター、無料、清瀬虹の会・松村☎493・0352

11月11日は介護の日

介護の日は、厚生労働省が「介護について理解と認識を

市民伝言板

☆催し物 わかば秋バザー 焼きそば、焼きとり、バザー品、手作りの野菜もたくさん売っています。ぜひ、遊びに来てください。11月5日10時～14時、わかば学童クラブ(竹丘一丁目)、入場無料、わかば秋バザー実行委員会・半澤☎493・4821 秋まつり大会 清瀬四中吹奏楽演奏・舞流太鼓・笑福踊り・流し踊り・大下香祭歌謡ショー・子どもコーナ―・豚汁無料配布。みんな来てね。11月6日10時～16時、清瀬野塩団地中央広場、清瀬野塩団地自治会事務局・中原☎090・8115・4945

第5回秋の防災交流会

いざ！という時の初期消火や救命処置などは体験が一番、見て聞いて体感する！ 模擬店、催し物もあり。ぜひご家族でご参加ください。11月13日10時～15時、竹丘緑地公園(竹丘二丁目)、チーム竹丘(竹丘自治会連合会・種本☎090・4417・1188)

第14回ボタニカルアート展

ボタニカルアート展(植物細密画)を開催いたします。今年度も会員一同、それぞれに個性あふれる力作を揃えて、皆様方のご来場、ご高覧のほどをお待ちしております。11月8日～13日9時30分～16時30分(初日は12時から。最終日は16時まで)、生涯学習センター、清瀬ボタニカルアート同好会・菊地☎492・0525 信愛アートフェスタ ①子ども職業体験「看護師・介護士

になってみよう」②講演会「認知症になっただろうか？」利用者の作品展他。11月5日①10時～②14時30分、信愛の園ふれあいホール(梅園二丁目)、無料、信愛報恩会・藤森・北川☎433・4300

日曜日ヒップホップ！

みんなで楽しむヒップホップダンス！レベル入門。子連れOK！親子、夫婦、姉妹、兄弟参加OK！11月13日10時30分～11時30分、竹丘地域市民センター、一人千円・家族2人で千500円、Dance Nite・窪☎090・2249・8931

肩こり・腰痛・予防のヨガ

2回シリーズで肩こり・腰痛を日ごろから予防する動きを学びます。1回のみ参加も可能です。11月24日・12月8日いずれも10時～11時15分、清瀬けやきホール、2回千600円・1回千円、持ち物などについてはミーナヨガ・星野☎090・9848・3622へ

公開健康講座「食事介助を体験しよう！」

とろみ、ムース食を体験しながら実践的に学べる講座です。講座終了後に健康相談会も開催。ぜひご参加ください。11月29日14時～15時、ペトレームの園病院(梅園三丁目)、無料、ペトレームの園病院・菊池☎491・2525

和楽器「尺八」を楽しく学び、聴くひととき 和楽器のひとつ「尺八」について、加藤日大芸術学部教授・新田山流尺八大師の語りと実演で楽しく学びます。11月20日15時～16時30分、生涯学習センター、無料、日本大学校友会・谷野☎491・9058