

学ぼう 消防きよせ

～みんなでやろう消防訓練～

初期消火訓練、煙体験、応急救護の訓練の他、キッズコーナー（防火衣を着てポンプ車と記念撮影など）もあり、家族で楽しめる消防訓練を実施します。防火防災体験をした方のなかから抽選で20組（1組2名）が、はしご車搭乗体験をすることができます（抽選は午前10時開始）。この機会に防災について楽しく学んでみませんか。

日時 3月26日(土)午前9時～正午
場所 清瀬消防署竹丘出張所(竹丘二丁目)
※雨天時は一部内容を変更します。
※直接会場へ。
問合せ 清瀬消防署 ☎ 491・0119



南沢水辺公園と都立六仙公園を訪ねます

いきいきハイキング 5キロコース

南沢水辺公園は、その名のおり水辺まで降りられる公園です。六仙公園は、平成の名水百選のひとつが湧き出る南沢緑地のかん養地（地表の水が地面に染み込み地下水となる場所）として整備され、武蔵野の原風景が再現されています。
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 3月22日(火)午前9時(出発は午前9時30分)



ハイキングの様子(2月)

～集合＝清瀬駅北口連絡通路、解散＝東久留米駅西口中央公園(雨天中止)
費用 50円(保険料など。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
※直接集合場所へ。
問合せ 健康づくり推進員・中村 ☎ 494・4631

清瀬の魅力がギッシリ!

「清瀬市ガイドブック」販売中

市の名所や散策スポット、グルメ情報、四季のイベント情報などを網羅した「清瀬市ガイドブック」を販売しています。転入者の方ももちろん、長く市内にお住まいの方も楽しんでいただける情報が満載です。ぜひお買い求めください。

価格 1部200円
販売場所 市役所、市内公共施設他
※詳しくは下記へ。
問合せ 秘書広報課 広報広聴係 ☎ 497・1808



清瀬けやきホールの催し物

①歌って健康! 歌声サロン

懐かしい名曲の数々をプロによる生演奏に合わせて歌ってみませんか。
日時 3月16日(水)午後2時～4時
講師 杉山公章氏
費用 1,000円

②ボニージャックスと歌おう! 歌の広場

男声ボーカルグループの草分け的存在、ボニージャックスのコンサート。懐かしの名曲を全員で合唱するリクエストコーナーもあります。

日時 4月23日(土)午後2時～(開場は午後1時30分)
出演 ボニージャックス
費用 前売り一般2,800円・友の会2,500円・当日3,000円(全席指定・未就学児入場不可)

③そうだじゅげむきこう

和室で楽しむ落語会。椅子席もあります。
日時 4月3日(日)午後2時～(開場は午後1時30分)
出演 神田松之丞(講談)・玉川太福(浪曲)・玉川みね子(曲師)・雷門音助(落語)
費用 一般1,000円・小学生500円(全席自由)

④椿太陽の恋するヴァイオリン

清瀬けやきホールから音楽のプレゼント。特別な午後を過ごしませんか。どなたでも楽しめます。先着30人。
日時 5月21日(土)午後1時～2時
出演 椿太陽(バイオリン)
費用 一般1,200円・友の会1,000円・小学生500円(未就学児無料、全席自由、ワンドリンク付き)

⑤清瀬リコーダーフェスティバル ワークショップ「舞台で一緒に演奏してみよう!」in 清瀬

リコーダーの新たな魅力を発見し、リコーダーオーケストラと一緒に舞台上で演奏してみませんか? 「ハナミズキ」などを一緒に演奏予定。
対象 小学生以上で、リコーダーに親しんでおり、リコーダーを持参できる方。先着20人

日時 4月24日(日)午後7時～9時、5月1日(日)午前10時～(予定)
講師 松浦孝成(リコーダー)
費用 2,000円(楽譜・チケット代含む)
申込み ①は直接会場へ、②から⑤(⑤は4月1日から15日まで)は直接または電話で清瀬けやきホール ☎ 493・4011へ

コミュニティプラザひまわりの催し物

①ヨガ教室

しなやかで健康な身体づくりを応援します。心身ともにリフレッシュできます。各回先着16人。

日時 4月13日(水)～6月23日(木)の毎週水・木曜日午後7時～8時
費用 1回800円
※見学随時可。

②0歳児の音楽教室

ピアノ伴奏で童謡を歌い、ママも身体を動かします。「声を出して歌い、音楽を感じる」を大切にします。先着16組。見学随時可。
日時 4月14日・28日、5月12日・26日、6月16日・30日の木曜日、いずれも午前10時～10時45分
費用 1回800円

③リトミック教室

ピアノ伴奏を聴いて、感じたままに身体を動かすリトミック。音感と集中力を伸ばします。各回先着16組。見学随時可。

日時 火曜コース＝4月5日・19日、5月17日・31日、6月7日・21日、木曜コース＝4月14日・28日、5月12日・26日、6月16日・30日いずれも午前11時15分～正午
費用 1回800円

④ピアノで伴奏うたごえひろば

ピアノの生伴奏で、懐かしいものから流行の曲まで、ジャンルを超えて歌いましょう。各回先着16人。見学随時可。
日時 火曜コース＝4月5日・19日、5月17日・31日、6月7日・21日、木曜コース＝4月14日・28日、5月12日・26日、6月16日・30日いずれも午後1時30分～3時

費用 1回800円

⑤やさしいピラティス

運動に慣れていない方でも気軽に参加できる「やさしい」ピラティスです。肩こりや腰痛・姿勢の改善に効果があります。各回先着16人。

日時 4月1日～6月24日までの毎週金曜日(4月29日を除く) 午前クラス＝午前9時30分～10時30分、午後クラス＝午後3時30分～4時30分
費用 1回800円

⑥オカリナ教室

自然で透明な音色が魅力のオカリナ♪音譜が読めなくても大丈夫。楽しみながら始めましょう。各回先着16人。

日時 初級コース＝4月19日・26日、5月10日・24日、6月7日・21日の火曜日午後3時～4時、中級コース＝4月20日・27日、5月11日・18日、6月1日・15日の水曜日午後3時30分～4時30分
費用 1回800円(別途テキスト代1,080円、オカリナは持参可、もしくは要購入3,500円)

⑦はじめてのフラ

土曜日の朝にフラダンス。1日を爽やかに始めましょう。先着16人。

日時 4月9日・16日・23日、5月7日・21日・28日、6月4日・11日・18日の土曜日午前10時～11時
費用 1回800円

⑧キッズダンス ジュニア

ヒップホップのリズムに乗って、楽しみながら創造的なダンスを体験しましょう。現在、学校教科として導入されています。

対象 小学生の方。先着16人
日時 4月9日・23日、5月14日・28日、6月11日・25日の土曜日午後3時～4時
費用 1回800円

⑨キッズダンス 2～3歳クラス

親子で一緒にダンスで遊びます。幼少期の音感を育て体力を養います。
対象 2・3歳児。先着16組
日時 4月8日・22日、5月13日・27日、6月10日の金曜日午前10時～10時45分

費用 1回800円

⑩キッズダンス 4～5歳クラス

楽しい曲に合わせて、ヒップホップの動作やステップを身につけます。

対象 4・5歳児。先着16組
日時 4月8日・22日、5月13日・27日、6月10日の金曜日午後3時30分～4時30分
費用 1回800円

⑪能楽に親しむ会

日本の伝統芸能である能楽に親しんでみませんか。室尾流能楽師・亀井雄二さんによる楽しい講座です。先着100人。

日時 4月9日(土)午後2時～4時
⑫世界の料理を造ろう(ニュージーランド編)

ニュージーランドを代表する料理を通して、落ち着きつつも明るいお国柄を紹介します。先着24人。

日時 4月19日(火)午前10時～午後1時
費用 1,500円(材料費込み)
申込み いずれも直接または電話でコミュニティプラザひまわり ☎ 495・5100へ

多摩六都科学館の催し物

◆春の特別企画展「Wonderbeaut! ～ひきつけあい 踊りつづける小さな世界～」

好奇心をくすぐるワンダービュート! 「なんてすてき!」「なんと不思議!」を体験して、小さな世界に隠された共通点を探してみよう! WonderbeautとはWonder(不思議)とBeauty(すてき)を合わせた造語です。

日時 Part I = 3月19日(土)～4月10日(日)、Part II = 4月29日(金)～5月8日(日)
費用 入館料一般500円、4歳～高校生200円
※4月の休館日 = 8日(金)・11日(月)～14日(木)・18日(月)・25日(月)
※直接会場へ。
問合せ 多摩六都科学館 ☎ 042・469・6100

市民伝言板

☆サークル仲間募集

色えんぴつお絵かき教室

初心者大募集!! 絵が描けない人のために、元アニメーターの先生がコツや技術をくりかえし優しく伝えます。水・土曜9時30分～11時30分、水曜11時～12時、土曜12時～13時、1回につき500円、色えんぴつ倶楽部・山川 ☎ 080・9779・2746

フォークダンス初心者講習会

世界各国の踊りを基本ステップから分かりやすく手ほどきいたします。経験者の方も大歓迎です。ダンスシユーズ・上履き持参。4月7日～5月12日(5月5日は除く)の木曜9時30分～10時30分、竹丘地域市民センター、1回200円、清瀬市フォークダンス連盟・今間 ☎ 491・9168

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ましょう。無料体験実施中。月3回木曜、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200円、幼児リトミックたんぽぽ・佐保 ☎ rhythmic2015@gmail.com

楊名時太極拳

健康は日々の積み重ねが大切です。心と身体のために始めてみませんか。見学大歓迎です。火曜13時30分～15時30分、第2火曜は10時～12時、清瀬けやきホール、月会費2,500円(入会金なし)、清瀬元町太極拳サークル・砺波 ☎ 9596

剣道・居合道新入会員

①剣道 小学1年生以上対象。火・土曜11時～12時、水・土曜11時～12時、火・土曜11時～12時、木曜19時～21時、居合道水曜18時～21時、七小、いずれも入会金3,000円、月会費小・中学生2,000円(経験者は年会費5,000円・学生3,000円)、清瀬市

剣道連盟①嘉山 ☎ 6187 ②金田 ☎ 4333

スキークラブ会員

まだ滑れる春スキー。3月野沢、4月6月は月山、他に山スキーも。会員になって楽しい春スキーに行きませんか。入会金千円・年会費5,000円、エーデルワイスSC・並木 ☎ 493・6850

60歳から「野球を楽しむみたい人」遊びに来て!!

初めて野球のボールを投げたみたい。バットを振ってボールを打ってみたい。やって遊んでみると野球の楽しさに気付きますよ。56歳で始めた私も、今面白くて楽しいです。気軽にお電話ください。野球の話を楽しめます。清瀬ナイツ・深見 ☎ 478・8834 ☎ tukami88@com.home.ne.jp

少林寺拳法体験入門者

無期限無料で、3歳児から高齢者まで、都合の良い曜日と時間に正規の会員と一緒に少林寺拳法の技法を学ぶことができます。月々土曜18時～21時、月・水・金曜11時～13時、月・水・土曜11時～13時、清瀬市少林寺拳法連盟・島澤 ☎ 090・36941206

ダンス・MIX

筋力と骨のバランス向上と、本来のジャズダンス。ただ今幼児・低学年クラスを募集。美しい身体と感性豊かな心を養います。ジャズ・ストレッチ(おとな) 11時～13時、16時～18時、コミュニティプラザひまわり、1回千円、子どものためのモダンジャズもあり。ダンス・MIX・牛窪 ☎ 78470446

☆催し物

救世軍自省館 酒書教室

お酒が原因の心配事やアルコール依存症について専門スタッフと話合い、学ぶ場です。4月6日・20日13時～15時、救世軍自省館(竹丘一丁目)・救世軍自省館・酒井 ☎ 493・5374