



### よくわかる糖尿病の話

### 清瀬焼陶芸会作品展

日時 3月18日(金)〜27日(日)午前10時〜午後4時30分(月曜休館、初日は午後1時から、最終日は午後3時まで)

場所 郷土博物館

※直接会場へ。

問合せ 清瀬焼陶芸会 ☎492・7778

### 都青連若手後継者育成事業

補助金の活用方法、申請のポイントセミナー

中小企業経営に携わる方へ補助金・助成金制度の種類・事業計画書の作成などについて分かりやすく説明します。

対象 商工会青年部員・商工会員・一般事業者

日時 3月4日(金)午後7時〜(開場は午後6時30分)

場所 清瀬けやきホール

※お車の方はクレア市営駐車場をご利用ください。(有料)

申込み・問合せ 清瀬商工会にある申込書に必要事項を記入し、ファクスで清瀬商工会青年部連合会事務局 ☎042・500・1421へ

### 普通救命講習

いざという時に役立つ応急救護の知識を学びます。

対象 市内在住・在勤の方。各日先着15人

日時 3月20日(日)午前9時〜正午、22日(火)午後6時30分〜9時30分

場所 清瀬消防署(中清戸二丁目)

申込み・問合せ 講習日3日前までに直接または電話で清瀬消防署 ☎491・0119へ

### 清瀬水再生センター見学会

北多摩の水環境を良くする施設を見学します。先着40人。

日時 3月18日(金)午前10時〜正午

集合場所 清瀬水再生センター正門前(下宿三丁目)

申込み・問合せ 3月1日から電話で市民活動センター ☎491・9027へ

### 税理士会による個別無料税務相談会

相続税・贈与税・所得税など、さまざまな税の相談に税理士がお答えします。

日時 毎月水曜日(2〜3回)午前10時〜午後4時

場所 東京税理士会東村山支部(東村山市本町一丁目)

※東京都税理士会東村山支部ホームページ <http://higashimurayama-zerishika.jp/> から申し込みください。

問合せ 東京税理士会東村山支部 ☎042・394・7038

### 西武鉄道100年アニバーサリー

西武鉄道主催、2012年度から実施してきた「西武鉄道100年アニバーサリー」の締めくくりのイベントです。沿線ゆかりの方たちによるライブや、マルシェ・グルメなどをお楽しみください。

日時 3月21日(月)午前10時〜午後5時(開場は午前9時30分)

場所 西武プリンスドーム・西武球場前駅前広場(所沢市上山口)

※直接会場へ。

問合せ 西武鉄道お客さまセンター ☎042・996・2888(平日午前9時〜午後7時、土・日曜日・祝日午前9時〜午後5時)

### 空堀川・柳瀬川の清掃

①空堀川②柳瀬川の清掃を行います。

日時 ①3月13日(日)午前9時30分〜(約2時間) ②3月20日(日)午前10時〜(約1時間30分)

集合場所 ①空堀川右岸梅坂橋親水階段前②台田運動公園

持ち物 長靴・防寒対策品・手袋・河川に入る方の長靴などは用意しています

※①②とも直接会場へ。

問合せ 川づくり・清瀬の会 ☎491・3616

### 福祉

後1時30分〜4時30分(17日(木)午後1時30分〜2時45分は「認知症に関するミニ講話」)

場所 ナルドの壺(元町一丁目)

費用 飲み物代として300円

※直接会場へ。

問合せ 地域包括ケア推進課 地域包括支援センター ☎497・2082

### 福祉法律専門相談

弁護士が無料で相談に応じます。

日時 3月23日(水)午前10時〜正午

場所 コミュニティプラザひまわり

申込み・問合せ 電話で権利擁護センターあいちと ☎495・5573へ

### つばきの会

高齢者や外出の機会が少ない方のための交流会です。

日時 3月23日(水)午後2時〜4時

場所 野塩地域市民センター

※直接会場へ。

問合せ 健康推進課保健サービス係 ☎497・2077

### よってこカフェin ナ

物忘れが気になる方や認知症の方、家族介護者の方、医療・介護従事者の方、地域の方などどなたでもご利用いただける認知症カフェです。第1・3木曜日に月2回開催しています。第3木曜日は、医師らによる「認知症に関するミニ講話」を行います。

日時 3月3日(木)・17日(木)

### フィットネス教室

①シニアフィットネス(ソフト空手)

簡単な空手の動きを取り入れ、体力向上などを図ります。

対象 市内在住の60歳以上の方。定員10人(応募者多数の場合抽選)

日時 前期 4月〜7月、後期 9月〜11月、冬期 12月〜平成29年1月〜3月の火曜日(各期12回、全36回) 午前10時〜11時30分

場所 中清戸地域市民センター

費用 年間4千500円(保険料込み)

②タイチフィットネス

今話題のタイチ(太極拳)のエクササイズです。

対象 市内在住の18歳以上の方。定員10人(応募者多数の場合抽選)

日時 4月16日〜平成29年3月4日の第1・5土曜(一部第3土曜日、6・7・8・11月〜平成29年3月は1回、全15回) 午前10時30分〜11時30分

場所 下宿地域市民センター

費用 年間コース7千円・5回利用券3千円

申込み・問合せ ①②とも3月10日までに(当日消印有効)往復はがきに希望する教室名・住所・氏名・年齢・電話番号と返信用に自分の名前を記入し、〒204-0001下宿2-1-524-1 下宿地域市民センター内教室係 ☎493・4033へ

### 土曜ヨガ教室

対象 市内在住の18歳以上の方。定員10人(応募者多数の場合抽選)

日時 4月9日〜平成29年3月25日の第2・4土曜日(全22回) 午前10時45分〜正午

場所 下宿地域市民センター

費用 年間コース1万1千円・5回利用券3千円

申込み・問合せ 3月10日(消印有効)までに往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・印を記入し、〒204-0001下宿2-1-524-1 下宿地域市民センター内教室係 ☎493・4033へ

### スポーツ

春季軟式野球大会

都内在住・在勤・在学の高中生以上で編成したチーム。総会・抽選会

3月26日18時20分、アミューホール、試合 4月3日からの日曜9時〜、市内各グラウンド、参加費・年間登録費ともに1万3千円(その他保険料1人100円・登録費600円、申し込みは3月13日までに清瀬軟式野球連盟・中村 ☎493・0025へ)

なかよし広場へようこそ

園庭で遊んだり、工作やおしゃべりをしたりして保育士と一緒に楽しみませんか。6か月〜就学前児童対象。先着12組。4月〜平成29年3月の第1水曜(ただし4月・5月・平成29年1月は第2水曜) 10時〜正午、なかよし保育園(竹丘三丁目、年会費3千円(傷害保険・おやつ代、駐車料金別途)、なかよし保育園 ☎491・3114)

### 市民伝言板

☆サークル仲間募集

第九を歌おうinきよせ

12月18日清瀬けやきホールでの定期演奏会で、プロのソリストと一緒にベートーベン第九を歌いませんか。

3月3日(水) 初回は4月2日、9時30分〜正午。99円、アミューホール、年会費2万2千円(分割、家族・学生割引あり) 清瀬第九合唱団・久 ☎492・0819

話し方教室

話すことの苦手な方・あがり症の方、楽しく前でお話できるようにしましょう。入会をお待ちしています。第2・4木曜13時30分〜15時30分、生涯学習センター、1回千円、清瀬話し方教室ウィー・小林 ☎493・3461

マージャン

上達を目指して頑張っているサークルです。初心者からベテランまで気軽に参加ください。毎週木曜13時〜17時、台田団地集会所(中里六丁目、月会費2千円、旭クラブ・瓜生 ☎492・8328)

### 車場料金は別途、なかよし保育園

約100年の歴史を持つ、日本人の骨格にあわせてつくられた体操です。正しい指導を受けながら、楽しく健康な体を作ることができます。月4回木曜14時〜15時30分、野塩地域市民センター、月会費3千円、自彊術体操・斉藤 ☎080・1348・0028

☆選句と合評②月刊「花林花」発行。初回見学無料、句歴年齢は問いません。一緒に俳句を楽しみましょう。第4日曜13時〜17時、清瀬けやきホール、月会費と月刊誌代2千円、花林花・廣澤 ☎493・8111

S・T・F Cジュニア(U12)選手

2016年度からジュニアチームの活動をスタートするにあたり、選手を募集しています。よろしくお願います。平日練習 11時〜17時、18時30分、土・日曜日・祝日、内山運動公園サッカー場、入会金1万800円・年会費1万800円・月会費8千640円、S・T・F Cジュニア・廣瀬 ☎497・3634

やさしいシニアヨガ

初めての方でも無理なく参加できます。深呼吸とともにストレッチのように体を動かす、リフレッシュしませんか。予約開始3月2日から。4月27日14時〜15時30分、アミューホール、1回500円、ヨガサークル天空・中村 ☎090・1839・2796

俳句

月1度、句を持ち寄り互選の後、講師の懇切丁寧な指導添削を受けられます。新しい方・在籍の方も学びながら楽しめます。第4日曜13時〜17時、清瀬けやきホール、月会費千円、あすなる俳句会・飯塚 ☎493・7787

ラジオ歌謡、抒情歌を歌いましょう!

昭和20〜30年代のラジオ歌謡や抒情歌などを生のピアノ伴奏で歌います。見学希望の方はお問い合わせください。3月3日(木)10時〜11時、野塩・中清戸・中里各地域市民センター、月会費3千円(1回参加 2千500円)、清瀬けやきホール、なつかしい歌を歌う会・松永 ☎40・0175

ターゲットバードゴルフ体験講習会

男女共にできる、簡単に面白いです。昨年4月に会員12人で発足した新しい会です。見学者歓迎。第2・4日曜、水曜、金曜9時30分〜正午・12時30分〜15時、中清戸中央グレートホール場・元町グラウンド、無料、清瀬ターゲットバードゴルフ協会・右近 ☎491・8796

### オペラ鑑賞会

☆催し物

◆ガーシユイン歌劇「ボーギーとヘス」ウイーンフィル・制作映像。3月8日◆オッフェンバック歌劇「ホフマン物語」、コヴェントガーデン・ライブ、4月10日、いずれも日本語字幕付き。アミューホール、13時30分〜16時30分、無料、清瀬稲荷会・大島 ☎491・0572

中里健やかお楽しみ会

3月はリコーダー、4月は珍しい南米民族楽器の演奏で名曲を鑑賞し、童謡や懐メロを声を合わせ大声で歌いましょう。3月9日・4月13日13時30分〜15時30分、中里老人いこいの家、無料、中里健やかクラブ・田島 ☎492・5779

しらべ音楽祭

幼稚園児による、合奏・合唱の発表会。3月12日11時〜12時30分、清瀬けやきホール、無料、清瀬しらべ幼稚園・森田 ☎491・3197

読書会 ハマナス

「おひとりさまの最期」上野千鶴子著、皆おひとりさまの時代到来、医療・看護・介護のことをみんなで話し合います。3月12日13時30分〜15時30分、男女共同参画センター、200円、ハマナス・小松 ☎495・8601

### 催し物

電話番号と返信用に自分の名前を記入し、〒204-0001 清瀬市下宿2-1-524-1 下宿地域市民センター内教室係 ☎493・4033へ

電話番号と返信用に自分の名前を記入し、〒204-0001 清瀬市下宿2-1-524-1 下宿地域市民センター内教室係 ☎493・4033へ

電話番号と返信用に自分の名前を記入し、〒204-0001 清瀬市下宿2-1-524-1 下宿地域市民センター内教室係 ☎493・4033へ