



催し物

親子で体験「作って食べよう、昔のおやつ」

昔のおやつであり代用食でもあった「焼きだんご」を作って試食します。先着10組20人。

対象 小学生とその保護者(ペア)
日時 11月21日(土)午後1時30分～3時
場所 郷土博物館
費用 1組200円(材料費)

持ち物 エプロン・三角巾・タオル・軍手
※11月8日までに定員に満たない場合、10日から市外の方も受け付け。

申込み 11月1日から電話で郷土博物館☎493・8585へ

環境市民スクール リメイク教室

「寒さを防ぐ、シックな帽子」を1日で作ります。どなたでも参加できます。

日時 11月14日(土)午前10時～午後3時
場所 第二中学校
講師 水口フミ氏
費用 450円

持ち物 裁縫道具・裁ちばさみ・物差し・筆記用具・昼食・飲み物・スリッパ・ごみ袋

申込み 電話で環境市民スクール・水口☎492・0759へ

らくらくスマートフォン使用「ゼロからのスマホ」講習会
対象 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6日(金)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 NTTドコモ「スマホ・ケータイ安全教室」インストラクター
※申込みには事前予約が必要です。詳しくは左記へ。

問合せ 中清戸地域市民センター☎494・7211

しめ縄リースを使った自分流正月飾り講習
味わいのある、手作りの正月飾りで新年を迎えませんか?

対象 18歳以上の方。各回先着10人
日時 ①12月6日(日)②8日(火)③11日(金)いずれも午後1時30分～3時30分

場所 ①竹丘地域市民センター②中清戸地域市民センター③下宿地域市民センター
費用 各回千200円

申込み 直接または電話で☎495・1717②☎494・7211③☎493・4033へ

多摩六都フェア「映画制作ワークショップ」発表上映会
プロの監督を講師に迎え、多摩六都(清瀬市・小平市・東村山市・東久留米市・西東京市)の市民がワークショップで作った映画作品「あの惑星(ほし)の名は」が、西東京市民映画祭2015第14回自主制作コンペティションで特別上映されます。

日時 11月21日(土)午後1時～(あの惑星(ほし)の名は)の上映予定は午後5時～を予定)
場所 保谷こもれびホール(西東京市中町一丁目)

※詳しくは西東京市民映画祭ホームページhttp://www.nishitokyo-cinema.com/を

覧になるか、左記事務局にお問い合わせください。

問合せ 西東京市民映画祭実行委員会事務局☎042・452・6323、同市文化振興課☎042・438・4040

多摩六都フェア「多摩北部5市美術家展」
圏域5市(清瀬市・小平市・東村山市・東久留米市・西東京市)を代表する著名な美術家の展覧会です。

主催は多摩北部都市広域行政圏協議会、企画運営は圏域美術家展実行委員会で行います。今年度は小平市で開催します。各方面で活躍されている美術家の作品を、ぜひご覧ください。

日時 12月8日(火)～12月13日(日)午前10時～午後6時(12月13日(日)は午後5時まで)

場所 ルネこだいら(小平市美園町一丁目)
※直接会場へ。

問合せ 小平市企画政策部政策課☎042・346・9503

秋の火災予防運動「防火のつどい」

11月9日から15日までの「秋の火災予防運動」に伴い、今年も「防火のつどい」を開催します。

第一部「清瀬上和太鼓による防火祈願演奏、第二部「火災予防業務協力者表彰式」

日時 11月11日(水)午後1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・0119

第13回つながりカフェ
つながりカフェは、誰でも参加でき、人と人との想いを

つなげる交流や情報交換の場です。
日時 12月3日(木)午後1時～3時30分(午後1時30分～3時)
場所 清瀬管弦楽団アンサンブルによるクリスマスコンサート、ビンゴゲーム)

費用 100円(飲み物・お菓子付き)
※直接会場へ。

問合せ 男女共同参画センター☎495・7002

KIC第21回清瀬でも英語しゃべらん会

Do You Speak English? 英語をもっと楽しく、自由に話ませんか?
日時 11月15日(日)午前10時～11時45分

場所 アミューホール プレゼンター 国立看護大学校 松岡里枝子氏
※直接会場へ。

問合せ 清瀬国際交流会・市川☎090・72058613

「乳がん」に関する市民公開講座

遺伝性乳癌卵巣癌症候群(HBOCC)
対象 市内及び周辺の地域に在住の方

日時 11月14日(土)午後2時～5時
場所 アミューホール

内容 ①HBOCCとは②私の家族と遺伝性乳がん卵巣がん③HBOCCに向き合うために④個別化医療と遺伝カウンセリング
講師 ①公益財団法人結核予防会複十字病院乳腺センター 医師 生魚史子氏②クラヴィスアルクス乳癌卵巣癌症候群HBOCC患者会理事長 太宰

牧子氏③昭和大学病院臨床遺伝医療センター認定遺伝カウンセラー 和泉美希子氏
※直接会場へ。

問合せ 公益財団法人結核予防会複十字病院☎491・4111

マイナンバー法対策セミナー

平成28年1月から本格的に始まるマイナンバー制度の概要や、企業が実務的に求められる具体的な対応策についての講習会を行います。

対象 市内事業所
日時 11月12日(木)午後7時～

場所 清瀬市商工会(松山二丁目)
講師 社会保険労務士やなばら事務所 特定社会保険労務士 柳原慎也氏

申込み 電話で清瀬商工会☎491・6648へ

親子の絆コンサート 2015「お話と音楽、子育てのヒント」

第一部 講演会「かしこい子供を育てる育児の方法」ハートフルコンサート
出演 心理カウンセラー 星一郎氏、二期会・マミーシンガーズ他

第二部 ピアノコンサート
出演 角聖子(ピアノ演奏)、市内小学校児童(合唱)

対象 妊娠中の方・お父さん、育児中の保護者、子育てに関心のある方。先着500人
日時 平成28年1月16日(土)午後1時～3時
場所 清瀬けやきホール
※申込者多数の場合は抽選。結果については後日郵送にて通知します。
申込み 12月4日(消印有効)までに、市内の保育園

・幼稚園などで配布またはつどいの広場に設置されているチラシ付属の往復はがきに必要な事項を記入し(郵便往復はがきでも可)親子の絆コンサート事務局☎03・39434332へ

健康

歯科衛生士スキルアップ研修会
「障害者通所施設での料理教室を通じた食支援について」・「歯科臨床における口腔ケアについて」

対象 歯科衛生士。先着20人
日時 11月21日(土)午後1時30分～4時

場所 健康センター
講師 清瀬地域活動栄養士会 栄養士 矢澤洋子氏、緑成会 整育園歯科衛生士 阿部明美氏

申込み 電話で健康推進課保健サービス係☎497・2077

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ゆがみを解消します。基礎代謝アップ! おなかもすっきり!

対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着40人
日時 11月27日(金)午後1時30分～3時20分

場所 竹丘地域市民センター
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
申込み 11月2日から電話で健康推進課健康推進係☎497・2076へ
健康コーナーへ続く

市民伝言板

☆サークル仲間募集

詩吟・無料体験教室
日本や中国の漢詩を鑑賞し、歌います。詩の心を自分の声で形にすることの楽しさを体験してください。初心者の方、詩吟を知る絶好の機会です。11月6日・13日・20日19時～21時、野塩地域市民センター、詩吟サークル白雪会・佐藤☎491・8331

☆催し物
第57回写真展
美しい自然と風景に触れ合い、多くの出会いと感動をレンズをとおし表現した会員の自由課題作品の展示。11月10日～15日10時～18時(最終日は17時まで)、クレアギャラリー(クレアビル4階)、無料、清瀬フォークラブ・伊達☎495・2470

▼フォークダンス大会
世界各国の舞踊を踊り楽しみましょう。多数ご参加ください。11月23日11時30分～15時、市民体育館、会費300円(見学無料)、清瀬市フォークダンス連盟・今間☎491・9168

▼市民と議員の意見交換会
わたしたちのまち清瀬の今、これからのこと、疑問や提案、市議会の有志議員と話ししましょう。11月21日10時～12時、清瀬けやきホール、市民と議員の意見交換会・目黒☎090・53988334

▼バザー
雑貨・子ども用品・食べ物などの販売をします。11月14日10時～13時、なかよし保育園(竹丘三丁目)、東京病院なかよし保育園父母会

▼水墨画展
第25回作品展を開きます。年に1度、日ごろ学習した会員の作品を多数展示します。11月6日～10日9時～17時(初日は13時から、最終日16時まで)、生涯学習センター、清瀬墨

遊会・野崎☎491・5105
▼中里健やかお楽しみ会
11月はアコーディオンに合わせ童謡などを歌います。12月は指の運動(紙工作)と頭の体操(数独)です。お好きな方をお楽しみください。11月11日・12月9日、いずれも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

▼第7回六小地域住民交流会「うめの花まつり」
今年のテーマは「近くの他人になる」です。模擬店、イベントなど楽しい催し物多数あり。ぜひお越しください。11月15日10時～14時、六小、無料、清瀬市六小地区自治会連合会・笹山☎03・53750334

▼ダンスパーティー
白須・藤田組のデモ、ミキシング、トライアルあり。主催はダンスサークル「ポビー」です。11月29日13時～16時、竹丘地域市民センター、前売り千200円・当日千500円、ダンスサークル「ポビー」・宮田☎492・1832(夜間)、佐藤☎491・0940(夜間)

▼3B体操(ジュニア)
幼稚園～小学校低学年の子どもを対象に、楽しく体を動かします。11月4日15時30分～16時30分、中清戸地域市民センター、無料、公益社団法人日本3B体操協会・水谷☎080・33989094

▼家事家計講習会「家事力アップで気持ちよく」
11月19日10時～12時、武蔵野友の家(上清戸二丁目)、資料代300円(託児は要予約・200円)、武蔵野友の家・白柳☎491・8229

▼防災交流会
午前は竹丘消防署による防災訓練(はしご車体験あり)。午後は演目・焼きそば・焼き鳥・とん汁など。竹丘二丁目・二丁目による会です。ぜひご参加を。11月15日10時～15時30分、竹丘緑地公園、チーム竹丘 丘自治会連合会・藤本☎493・7681