

清瀬けやきホールの催し物

- ①こども教室 心をこめてカーネーションをつくろう
お母さんへのプレゼントにペーパーでカーネーションを作ろう！カードも作れます。
対象 小学生以上。先着 15 人
日時 5 月 4 日(月)午後 2 時～3 時 10 分
費用 300 円
- ②三遊亭天どん・三遊亭白鳥落語会
三遊亭円丈一門の未来を背負う 2 人のぶつかり合いをお楽しみに。
日時 5 月 6 日(水)午後 2 時～(開場は午後 1 時 30 分)
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歌声サロン
名曲の数々をプロの生演奏に合わせて歌ってみませんか。
日時 5 月 20 日(水)午後 2 時～4 時
費用 1,000 円(全席自由)
- ④ヴァスコ・ヴァッシレフ ヴァイオリンデュオコンサート
英国ロイヤル・オペラハウスのトップバイオリニストによるコンサート。
日時 5 月 30 日(土)午後 2 時～(開場は午後 1 時 30 分～)
出演 ヴァスコ・ヴァッシレフ、鷺見恵理子、篠崎朝子(ピアノ)
費用 前売り一般 3,000 円・友の会 2,800 円・学生 1,500 円、当日 3,500 円・学生 2,000 円(全席指定・未就学児入場不可)
申込み ①②④は直接または電話で清瀬けやきホール ☎ 493・4011 へ、③は直接会場へ

コミュニティプラザひまわりの催し物

- ①ひまわりクラフト倶楽部「紫陽花の手まり飾り」
素ボールと縮緬、リボンを使用して、紫陽花のような手まり飾りを作ります。先着 10 人。
日時 5 月 17 日(日)午前 10 時～正午
費用 700 円
- ②はじめてのフラ II
平日お忙しい方のためのフラダンス教室です。土曜日の夜に、フラダンスで楽しく体を動かしてみませんか。先着 16 人。
日時 5 月 9 日・23 日、6 月 6 日・27 日の土曜日午後 7 時～8 時(全 4 回)
費用 一括払い 2,800 円・都度払い 800 円
- ③世界料理フェスティバル
タイ・中国・フランス・フィリピン・スリランカ・ニュージーランド・ハワイ・日本など、各国の代表的な料理をお楽しみください。チャリティーコンサートも開催。先着 200 人。
日時 5 月 10 日(日)正午～午後 4 時
※入場無料。料理ごとに価格(100～500 円まで)あり。
- ④世界の料理を造ろう(カンボジア編)
カンボジアの料理を作って・食べてお楽しみください。先着 24 人。保育あり。(一世帯当たり 500 円・要予約)
日時 6 月 2 日(火)午前 10 時～午後 1 時
費用 1,500 円(材料費込み)
申込み ①から④と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

- ◆時計の分解組立教室
クォーツ式腕時計を小さな部品まで分解し、組み立てながら時計の仕組みを見てみましょう。



時計の分解組み立てに挑戦する参加者

- 対象 高校生～おとな。定員 20 人
日時 6 月 13 日(土)正午～午後 4 時
講師 シチズン時計株式会社・シチズン時計マニファクチャリング株式会社社員
入館料 4 歳～高校生 200 円・おとな 500 円
※申込者多数の場合は抽選の上、当選者のみに参加券を送付します。
申込み 5 月 29 日(必着)までに、はがきにイベント名・郵便番号・住所・氏名・年齢(学年)・電話番号を記入し、郵送または同館ホームページ <http://www.tamarokuto.or.jp> にある応募フォームで、〒188-0014 西東京市芝久保町 5-10-64 多摩六都科学館 ☎ 042・469・6100 へ
【多摩六都科学館は主に月曜休館ですが、5 月 4 日(月)は開館し、5 月 7 日(木)に休館します】

平成 27 年度 健康大学

- ◆第 1 回健康大学(開講式)「脳のメンテナンス～体温・運動・睡眠の関係～」
日時 5 月 21 日(木)午後 2 時～4 時
場所 児童センター
講師 立教大学コミュニティ福祉学部スポーツウエルネス学科准教授 石渡貴之氏
※直接会場へ。健康大学に申込まれていない方もお気軽にご参加ください(参加希望者多数の場合、参加をお断りする場合があります)

第 2 回は歯と口の健康週間特別講演

食べることは生きること

～最後まで口から食べることをあきらめない街づくり～

幼児期から高齢期までの咬合・咀嚼をトレーニングすることは、全身の健康維持・育成に役立ちます。市では今年度の施策の一つに「健幸」を掲げていますが、歯と口の健康週間では、「健口」も加えてまちづくりを推進していきます。

—講演①「歯と口は健康の入り口」②「噛む＝元気の源」③「転ばぬ先のカム噛むトレーニング」

日時 6 月 5 日(金)午後 2 時～4 時(開場は午後 1 時 30 分～)

場所 清瀬けやきホール

講師 ①グリーンタウン歯科院長 島田尚範氏②歯科河原英雄医院(大分県佐伯市)院長 河原英雄氏③清瀬地域活動栄養士会管理栄養士 原洋子氏
※当日参加可。

申込み 直接または電話で健康推進課保健サービス係 ☎ 497・2077 へ

消費生活相談の現場から

〈事例 1〉

友人から「書類にサインするだけで 5 万円がもらえるバイトがある」と声を掛けられ、事業者を紹介された。事業者からは「70 万円のネックレスの購入契約をしてくれたら、5 万円の報酬を支払う」と言われた。

「そんな大金はない」と断ると、「消費者金融から借りればいい。返済は当社が行うので負担は一切ない」と言われた。

契約後、報酬は渡されず、ネックレスも受け取っていない。その上事業者が返済をしていないので消費者金融から督促が来て困っている。

〈事例 2〉

大学の友人に紹介されたセミナーで、「1 日 25 サイトを閲覧するだけで、日給 5 万円がもらえる。海外の企業がやっているビジネスで、入会金 20 万円を払えばすぐに始められる」と言われた。「お金がない」というと、「学生ローンを使えばいい。日給 5 万円だし、友達を連れてくれば紹介料も入るからすぐに返せるだろう」と言われた。契約しても大丈夫だろうか。

〇〇するだけで 5 万円！？～うまい儲け話に注意！～



〈アドバイス〉

友人から簡単に儲かると誘われ、クレジットカードでのキャッシングや借金を勧められて高額な契約を結んでしまったという相談が増えています。

最近には特に、若者を狙った新手法の詐欺が目立つようになってきました。

リスクもなく楽をしてお金が手に入ることは絶対にありません。誘われた時は被害者でも、友人を勧誘すれば加害者です。

紹介料ほしさに安易に友人を誘うことで信頼関係が壊れ、友人との金銭トラブルに発展する場合があります。

親しい友人からの誘いであっても「おかしいな」と思ったり、契約内容が十分に理解できない時には、断る勇気も必要です。

問合せ 消費生活センター ☎ 495・6212(相談専用)

地域のキズナ

今年で阪神・淡路大震災から 20 年、東日本大震災から 4 年が経過しました。皆さんの記憶のなかに、この 2 つの大震災はどのように残っていますか？

特に東日本大震災では、東京でも強い揺れに見舞われた他、食糧や燃料の不足、計画停電など、長期的な影響がありました。

近い将来、首都圏が震源地となる首都直下地震の発生が危惧されています。その被害は、先の大震災とは比較にならないものかもしれません。その時に被害を小さくするのが、「自助・共助」と呼ばれる住民の力です。

昨年 11 月の長野県神城断層地震では、被害が集中した白馬村の住民が、倒壊した住宅の下敷きになった方を協力して救出する光景や、地区ごとの住民の安否確認が速やかに行われるなどのニュースが大きく取り上げられ、今後の防災体制のあり方の好例として注目されました。

このニュースに共通するキーワードこそが「地域のキズナ」であり、災害が発生する前からの住民同士のつながりが大きく役立ったのです。

防災の視点で地域のつながりを作りませんか



消火器の使い方方を学ぶ地域の皆さん

市では、住民同士のつながりを防災の視点から作ろうとする市民の方を支援するため、自主防災組織の結成や、その活動に対する補助金交付の制度を設けています。昨年度は 6 団体が新たに認定され、事前の連絡体制づくりや、補助金で備蓄品などを購入しています。

また、今はこうした組織までは作らなくても、地域の防災力向上のため、ご家族やご近所同士で自宅付近にて消火訓練などをする「まちかど防災訓練」を推進しています。消防署職員が消火器の使い方などを丁寧に指導しますので、お気軽に消防署にご相談ください。

明日にも発生するかもしれない首都直下地震に備えるため、日ごろから地域のつながりを大切にしましょう。

問合せ 防災防犯課防災係 ☎ 497・1847、清瀬消防署 ☎ 491・0119