

講座・講演会

令和4年 第7回消費生活講座

◆人と地球にやさしいエシカル消費* ~きょうから実践~

みんなでワイワイ楽しくエシカル消費を考えましょう! 先着20人。

9月14日(水)午後2時~4時 消費生活センター 講 公益財団法人消費者教育支援センター主任研究員 小林知子氏 申 8月15日午前9時から電話で消費生活センター ☎042-495-6211へ

*エシカル消費とは人や社会に配慮した消費行動のことです。 ※保育あり(先着3人、6か月~未就学児、要予約)。

認知症サポーター ステップアップ講座

認知症について学び、チームオレンジ*として活動してみませんか。

対 認知症サポーター養成講座を受講したことがある方、もしくは受講予定の方。先着60人 9月3日(土)午後2時~4時(受け付けは午後1時30分) 場 アミューホール 講 日本社会事業大学 下垣光氏 申 直接窓口または電話で介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082へ

*チームオレンジとは、認知症サポーターステップアップ講座を受講したボランティアチームです。サロン活動や菜園ボランティアを実施しています。

催し・イベント

清瀬バーチャルひまわりフェスティバル開催中!

スマートフォンから楽しめる特設サイトを期間限定で開設しています。 9月1日(土)~9月10日(日) 講 株式会社ジェイコム東京西東京局 ☎080-6971-1749(月・木・金曜日午前9時30分~午後5時45分)、その他=産業振興課産業振興係 ☎042-497-2052

※市内でひまわりフェスティバルは開催していません。

下宿地域市民センターのイベント

◆大人の美しい書き方教室

基本の美しい字形を身につけながら、実用的な課題に取り組みます。 対 18歳以上の方。先着15人 9月1日(土)原則毎月第1・第3日曜日午前10時~11時30分 費 月3,000円(初回体験1,500円) 持 ペン、練習用の用紙 講 日本ペン習字研究会師範・硬筆書写技能検定1級 阿部桃子氏

◆プログラミング教室

対 小学生。各クラス先着11人(1、2年生は保護者同伴) 9月1日(土)原則毎月第1・第3火曜日、【初心者クラス】午後5時~6時、【中級者クラス】午後6時10分~7時10分 費 1,500円

◆子どもの正しい書き方教室

1回目は課題で練習し、2回目はおさらいをして清書します。 対 小学生。先着15人 9月2日(日)原則毎月第2・第4金曜日(8月は休講。9月は第2・第3金曜日) 午後4時30分~6時30分

分 費 月3,000円(初回体験1,500円) 講 日本ペン習字研究会師範・硬筆書写技能検定1級 阿部桃子氏 申 問い合わせも下記申込みフォームまたは直接窓口もしくは電話で下宿地域市民センター ☎042-493-4033へ



申込みフォーム

シニア体操教室秋期講座

◆竹丘教室

各回先着5人。 8月25日から11月17日までの毎週木曜日(祝日除く) ①午前9時~10時②午前10時15分~11時15分 費 5,500円(1期12回) 講 嵯峨千枝氏 場 申 直接窓口または電話で竹丘地域市民センター ☎042-495-1717へ

◆中清戸教室

先着10人。 8月30日から11月15日までの毎週火曜日午前10時~11時 費 5,500円(1期12回) 講 美納孝寛氏 場 申 直接窓口または電話で中清戸地域市民センター ☎042-494-7211へ

◆中里教室

先着10人。 9月6日から11月22日までの毎週火曜日午後2時~3時30分 費 5,500円(1期12回) 講 石橋和江氏 場 申 直接窓口または電話で中里地域市民センター ☎042-494-7511へ

お天気フェア2022

清瀬市にある気象庁3機関の仕事を紹介し、オンライン開催です。下記QRコードから視聴してください。夏休みの自由研究の参考にも!

対 小学校4~6年生 期 8月31日まで 場 東京管区気象台業務課広報係 ☎042-497-7208



東京管区気象台ホームページ

はたおり教室

清瀬で昔から使われていた高機(機織り機)で2分の1のさきおりを織り、はたおりの基礎を学びます。

対 18歳以上の方。定員16人(応募者多数の場合は抽選) 9月1日(土)下表のとおり

	日時
説明会	9月2日(金)午前10時~正午
実習	9月7日(水)・9日(金)・10日(土)・11日(日)のうち1日 午前10時~午後3時
講評会	9月21日(水)午前10時~正午

場 いずれもコミュニティプラザひまわり 費 2,000円 講 はたおり伝承の会 持 おとな用の木綿の浴衣、筆記用具、はさみ、実習日のみお弁当 申 8月17日・19日・24日 午前10時~午後3時に直接窓口または8月25日(必着)までに往復はがきに住所、氏名、電話番号を記入し 〒204-0011下清戸1-212-4 コミュニティプラザひまわり302号室へ 問 郷土博物館 ☎042-493-8585

にじーず オープンデー LGBTユースの居場所

スタッフや参加者と話をしたり、自由な場作りをします。入室自由です。 対 10代から23歳までのLGBT当事者(そうかもしれない人を含む)。先着40人 9月11日(日)午後1時~5時 場 男女共同参画センター 申 右記申込



申込みフォーム

みんなで楽しくエクササイズ

気軽にできる簡単体操を実施します。開始時間の10分前に集合してください。各回先着10人(1人1回限り)。

場 市役所本庁舎 市民協働ルーム 持 運動のできる服・靴、タオル、飲み物、マスク 講 健康増進室運動指導員

申 8月16日より電話で健康推進課健康推進係 ☎042-497-2075



日時	内容	詳細	担当
9月5日(月) 午前10時~11時	笑顔で脳トレ体操	イスに座って脳トレ体操をします	小沢
9月21日(水) 午前10時~11時	ミニボールを使ってストレッチ	ミニボールに体重を預け、脱力し身体をほぐします	神原
10月5日(水) 午後2時~3時	笑いヨガ&ストレッチ	笑いによる深い呼吸でリフレッシュします	上野
10月25日(火) 午後3時45分~4時45分	チューブエクササイズ	チューブの伸縮性を利用した全身の筋力トレーニングとストレッチをします	市川

みフォームから 問 男女共同参画センター ☎042-495-7002

多摩六都フェア ~第20回水と緑ウォッチングウォーク~

多摩六都の緑地や水辺環境の再発見をしてみませんか。定員100人(申込み多数の場合は、抽選。後日、結果および詳細を通知します)。

9月2日(日)午前9時~正午 場 集合=都立東村山中央公園(東村山市富士見町五丁目)、解散=西武拝島線玉川上水駅 持 飲み物、雨具

【主催】多摩北部都市広域行政圏協議会 申 8月20日から9月12日までに下記申込みフォームまたは参加希望者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、はがきもしくはメールで 〒187-8701小平市小川町2-1333 小平市水と緑と公園課 ☎042-346-9830 問 koen@city.kodaira.lg.jpへ

※詳しくは、多摩北部都市広域行政圏協議会ホームページを確認してください。



申込みフォーム

健康・福祉

30歳から39歳までの健康診査

対 30歳から39歳までの10~3月生まれの方で申込みをした方【受診月】9~11月【受診券送付時期】対象の方には8月中旬に受診案内、受診券を送付します。詳しくは送付する案内を確認してください 問 健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

清瀬市健康診査・特定健康診査・後期高齢者医療健康診査

対 清瀬市国民健康保険加入者・生活保護受給者等で40歳以上の10・11月生まれの方及び後期高齢者医療制度加入者で10月・11月生まれの方【受診月】9月【受診券送付時期】対象の方には8月

中旬に受診案内、受診券を送付します。詳しくは送付する案内を確認してください 問 健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

花みずきの会

手先を動かす作品づくりを楽しみませんか。簡単な体操や保健師によるミニ健康講座もあります。

対 市内在住のおおむね65歳以上の方。先着20人 9月9日(金)午後1時30分~3時 場 中清戸地域市民センター 申 直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

令和4年度 健康測定会

対 清瀬市国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者。先着15人 9月9日(金)午後1時30分~3時30分 場 市役所本庁舎 内 各種測定、健康相談、食生活相談、本人や家族の喫煙に関する相談など 申 電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

栄養きりサロン

おしゃべりを楽しみながら、栄養や運動について学びます。初めての方も大歓迎です!

対 市内在住のおおむね65歳以上の方。各日先着15人 9月16日(金)、10月7日(金)いずれも午後2時~3時30分 場 生涯学習センター 持 飲み物 内 栄養に関する講話、簡単な運動、手作業(脳トレ、工作など) 申 直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

食生活相談

毎日の食事に不安のある方、気軽に相談してください。塩分濃度測定や栄養価計算もしています。

対 市内在住の18歳以上の方とその家族 9月16日(金)、10月7日(金)午後2時~4時(各日30分間隔の予約制) 場 生涯学習センター 申 直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

市民伝言板

【市民伝言板利用案内】●10月1日号掲載希望の「催し物」の原稿は、8月15日午前8時30分から9月1日まで受け付け。先着25枠。●利用案内は、市ホームページまたはシティプロモーション課で配布しています。必ずご確認ください。 問 シティプロモーション課プロモーション係 ☎042-497-1808 問 042-491-8600 問 kouhou@city.kiyose.lg.jp

市民と議員の意見交換会▶清瀬でおきている疑問や提案を市議会

志議員と話し合います。8月20日(土)10時~12時、野塩地域市民センター、無料、市民と議員の意見交換会・目黒 ☎090-5398-8334

第40回清瀬合唱祭▶合唱8団体で美しいハーモニーをお届けします。ご来場お待ちしております。9月11日(日)13時~(開場12時30分)、清瀬けやきホール、無料、清瀬市合唱連盟・古賀 ☎042-492-2616