



イベント情報・お知らせ

郷土博物館のイベント

①節分の豆まきとやっかがし

節分にまつわるお話のあと、囲炉裏を囲んで大豆を煎り、その豆を使って豆まきをします。また、魔除けになる「やっかがし」を作り、お持ち帰りいただきます。昔から伝わる年中行事と一緒に体験しませんか？先着30人。**日**1月31日(土)午後1時30分～2時30分 **費**無料 **場**申込1月17日(土)午前9時～申込みフォームまたは電話で郷土博物館**☎**042-493-8585

②自然・野鳥の観察会

清瀬金山緑地公園周辺に飛来する野鳥と自然を観察します。雨天中止。先着15人。**日**1月25日(日)午前10時～正午 **費**無料 **講**清瀬の自然を守る会会長 森田善朗氏・日本野鳥の会元会員 山内道也氏 **持**双眼鏡、筆記用具 **場**清瀬金山緑地公園(集合・解散) **日**1月15日午前9時～申込みフォームまたは電話で郷土博物館**☎**042-493-8585

QRコード
申込みフォーム
(1月17日午前9時～公開)

図書館からのお知らせ

◆2月1日より水曜日が休館日になります

2月以降の図書館の開館状況については、図書館ホームページをご確認ください。

【変更前】月曜日 → **【変更後】**水曜日

【対象】駅前図書館・元町こども図書館・南部図書館 **問**駅前図書館**☎**042-492-8751(1月末まで月曜日休館)

宅配サービスについての問い合わせは**☎**042-493-4326

QRコード
申込みフォーム
(1月15日午前9時～公開)

QRコード
市立図書館
ホームページ

◆ LGBTQ テーマ映画「片袖の魚」上映会＆東海林監督トークショー◆

【ストーリー】

トランスジェンダー女性の新谷ひかり（イシヅカユウ）は、ある日、出張で故郷の街へと出向くことが決まる。ふとよぎる過去の記憶。ひかりは、高校時代の同級生・久田敬（黒住尚生）に、いまの自分の姿を見てほしいと考え、勇気をふり絞って連絡をするのだが――。

対どなたでも。先着40人 **日**2月14日(土)午後2時～(上映時間34分) **費**無料 **場**申込1月15日午前9時～申込みフォームまたは電話で男女共同参画センター**☎**042-495-7002

※保育あり(詳細は右記ホームページをご覧ください)。



©みのむしフィルム
QRコード
詳しくはこちら
(1月15日～公開)
QRコード
申込みフォーム
(1月15日～公開)

【上映後に監督によるトークショーを行います！】
東海林 毅 (映像演出・映画監督)

バイセクシュアル当事者でもあり映像作品をとおしてLGBTQ+と社会の関わりを探ってきた。短編映画「片袖の魚」(2021)では日本で初めてトランスジェンダー当事者俳優の一般公募オーディションを行い話題となる。



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の生演奏にあわせて歌つてみませんか。**日**1月21日(水)午後2時～4時(開場=午後1時30分) **費**2,000円(予約不要、全席自由) **講**杉山公章氏 **申込**当日券のみ、直接会場へ

QRコード
清瀬けやき
ホール
ホームページ

②そうだじゅげむきこう(1月)

清瀬でもおなじみ、三遊亭天どん、令和8年春に真打昇進が決定した三遊亭ふう丈を迎えての新年初笑いです。**日**1月17日(土)午後2時～(開場=午後1時30分) **費**一般1,500円、友の会1,000円、小学生500円、全席自由 **【出演】**三遊亭天どん、三遊亭ふう丈 **チケット発売中**

③そうだじゅげむきこう(2月)

前回好評だった五代目桂三木助が再び清瀬に登場です。**日**2月14日(土)午後2時～(開場=午後1時30分) **費**一般1,500円、友の会1,000円、小学生500円、全席自由 **【出演】**桂三木助 **チケット発売中**

④けやきホールのスタディルーム(1月)

自習室の無料開放です。開放日はホームページをご確認ください。**対**中学生～大学生。先着20人

⑤健康タオル体操

タオルを使ってできる簡単なストレッチ体操です。各曜日先着14人 **日**月曜クラス=2月9日(月)・19日(木)・23日(月)、金曜クラス=2月6日(金)・13日(金)・27日(金)いずれも午後2時～3時 **費**各日500円(予約申込み分を初回参加日にまとめて精算) **講**岡崎彩音氏 **持**薄くて軽いタオル(長さ75～90cm程度)、ヨガマット(バスタオル可)、飲み物

※月曜クラスの19日は木曜日に実施します。

⑥おけいこアロマ「花粉の時期のセルフケア」

ハーブティーを楽しみながらマスクスプレーを作ります。先着10人。

日2月11日(水)午後2時～3時30分

費1,800円 **講**西脇直子氏

⑦赤ちゃんとスキンシップ遊び！

赤ちゃんへのオイルマッサージ、読み聞かせ、遊びなど。**対**生後2ヶ月～ハイハイ前の赤ちゃん。先着8組 **日**2月6日(金)午前10時30分～正午 **費**1,500円 **講**小宮しのぶ氏 **持**大きめのバスタオル、ハンドタオル、お子さんの飲み物、お持ちであれば授乳ケープ

⑧Let'sリトミック「おもちつきとまめまき」

季節に沿った月替わりのテーマで音楽を交えながら楽しく遊びます。各クラス先着12組。**日**1月27日(水)ひよこクラス(一人でお座りできるころから1歳ごろま

多摩六都科学館の催し物

QRコード 多摩六都科学館
ホームページ

0歳からのプラネタリウム

いらっしゃるおほしさまをながめよう！赤ちゃん大歓迎！泣いても大丈夫！

対0歳～3歳くらいまでの赤ちゃんとその保護者。各回先着234人 **日**2月10日(火)

①午前10時30分～11時

②午前11時30分～正午

費観覧付入館券=おとな1,040円、4歳～高校生420円、3歳以下は無料

申込当日開館時よりインフォメーションにて観覧券を発売

問多摩六都科学館

☎042-469-6100

*乳幼児をお連れでない方の観覧はお断りする場合があります。

*次回の開催は3月19日(木)です。

*1月の休館日：19日(月)、26日(月)～30日(金)

オーラルフレイル講演&講習会
～全身の健康はお口の健康あってこそ～

QRコード
申込み
フォーム

健康寿命を延ばすためには、舌圧(舌を上あごに押し付ける力)を向上させることが重要です。舌とその周辺の筋肉は、食べ物を飲み込む「嚥下」に関わっており、この力が弱ると、食べ物が誤って器官に入る「誤嚥」が起こりやすくなり、誤嚥性肺炎の原因となることがあります。舌圧を強化することで誤嚥を防ぎ、健康寿命の延伸を目指しましょう。当日は、舌の筋肉を鍛える器具「ペコぱんだ」を用いた実践練習を行う予定です。

協力 (一社) 清瀬市歯科医師会、(株)ジーシー、(株)ジェイ・エム・エス

対どなたでも。先着80人 **日**2月14日(土)午後2時～4時(開場=午後1時30分) **場**アミューホール **問**申込みフォームまたは電話で介護保険課地域包括ケア係**☎**042-497-2082

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の生演奏にあわせて歌つてみませんか。**日**1月21日(水)午後2時～4時(開場=午後1時30分) **費**2,000円(予約不要、全席自由) **講**杉山公章氏 **申込**当日券のみ、直接会場へ

QRコード
清瀬けやき
ホール
ホームページ

②そうだじゅげむきこう(1月)

前回好評だった五代目桂三木助が再び清瀬に登場です。**日**2月14日(土)午後2時～(開場=午後1時30分) **費**一般1,500円、友の会1,000円、小学生500円、全席自由 **【出演】**三遊亭天どん、三遊亭ふう丈 **チケット発売中**

③そうだじゅげむきこう(2月)

前回好評だった五代目桂三木助が再び清瀬に登場です。**日**2月14日(土)午後2時～(開場=午後1時30分) **費**一般1,500円、友の会1,000円、小学生500円、全席自由 **【出演】**桂三木助 **チケット発売中**

④けやきホールのスタディルーム(1月)

自習室の無料開放です。開放日はホームページをご確認ください。**対**中学生～大学生。先着20人

で) 午前10時～10時40分、うさぎクラス(1歳から5歳ごろまで) 午前11時～

11時40分 **費**各クラス1,500円

講小宮しのぶ氏 **持**お子さんの飲み物、お持ちであれば名札

申込ホームページ内申込みフォーム(②～④・⑥～⑧)または直接窓口、電話で清瀬けやきホール**☎**042-493-4011

*⑦・⑧はきよせ・チルドレンファーストチケットが使えます。

コミュニティプラザひまわり
の催し物

①バレンタインに楽しく手作り

チョコブラウニーを作ります(1組1個)。**対**どなたでも。先着10組(1組4人まで)。

小学生以下は保護者同
伴 **日**2月11日(水)午後2時～4時 **費**1組1,000円

持エプロン、三角巾、マスク

②ピラティス教室

ゆったりした動きで、体のバランスを整えます。先着15人。

日毎週水曜日午前9時45分～11時、午前11時15分～午後0時30分(2月11日は休み) **費**各回1,000円

持動きやすい服装、飲み物、お持ちで

あればヨガマットまたは大判バスタオル

申込①=1月15日(水)午前9時～ホームページ内申込みフォームまたは電話で、②=直接窓口または電話でコミュニティ

ラザひまわり**☎**042-495-5100

各地域市民センター

QRコード
野塙
市民センター
ホームページ

の催し物

◆野塙地域市民センター

①季節のキャンドル作り in

野塙

テーマは節分です。先着8人

日1月24日(土)午後1時30分

～2時30分 **費**1,500円

(材料費込み) **講**うえだくみこ氏 **持**エプロン、汚れてもいい服装

②多様性講座～みんなちがってだからいい～

外国の文化に触れよう。日本の方に「日本との違いは？同じところは？」を質問しよう。**対**小・中学生(親子での参加也可)。先着20人 **日**1月24日(土)午後2時～3時30分 **費**無料 **講**Festival The Rainbow実行委員会

③きよせ未来カレッジ きよせの宝物をみつけよう(野塙)

自分が好きなきよせの宝物を巡る「宝探しコース」を作ろう！みんなで「清瀬のなぞときクイズ」も作るよ！**対**小学生。先着15人 **日**2月7日(土)・21日(土)いずれも午後2時～3時30分 **費**無料 **講**重富花恵氏

申込いずれもホームページ内申込みフォームまたは直接窓口、電話で野塙地域市民センター**☎**042-493-4014



令和7年12月1日現在

◆人口()内は前月比 男