

### 食生活相談

生活習慣病予防や高齢期の食事の相談を行います。**対**市内在住で18歳以上の方とその家族**日**6月18日(木)、7月17日(金)いずれも午前9時30分～11時30分(1人25分程度、予約制)**場**市役所本庁舎**申**問直接窓口または電話で健康推進課成人保健係**☎**042-497-2076

### 健康測定会

血管年齢・血圧・体組成・脳年齢などの測定を行います。各先着30人**対**①後期高齢者医療制度加入者、②国民健康保険加入者**日**①6月25日(木)・26日(金)、②6月24日(水)いずれも午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分**場**しあわせ未来センター  
**申**問申込みフォームまたは直接窓口、電話で健康推進課成人保健係**☎**042-497-2076



①後期高齢者医療制度健康測定会はこちら



②国保健康測定会はこちら

### 栄養きらりサロン

栄養や運動について学びませんか。**対**市内在住のおおむね65歳以上の方。先着15人**日**①6月19日(金)、②7月17日(金)いずれも午後2時～3時30分**場**しあわせ未来センター**持**飲み物**申**問直接窓口または電話で健康推進課成人保健係**☎**042-497-2076

### 和やかポッチャ

ポッチャを楽しみながら、健康

## 公共施設のイベント

### 清瀬けやきホール

- ①0歳からのミニコンサート  
なべとギターとたのしいおんがく!  
**日**6月21日(日)午前11時～、午後1時30分～(開場=いずれも30分前)  
**費**一般1,000円、友の会800円、3歳～中学生500円、2歳以下無料(全席自由)  
**申**電話で**【出演】**なべとギターと。  
※きよせ・チルドレンファーストチケットが使えます。
- ②そうだじゅげむきこう(6月)  
**日**6月6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】**柳家緑太、松柳亭鶴枝  
**申**ホームページ内申込みフォームまたは直接窓口、電話で



### コミュニティプラザひまわり

- ①ピククルボールを楽しむ会 in KIYOSE  
各回先着20人。**日**6月6日(土)午後1時30分～3時30分、10日(水)・23日(火)午前9時30分～11時30分、19日(金)午後6時30分～8時30分(受付=各回30分前～)  
**費**500円(保護者同伴の小学生は無料)。パドルレンタル200円
- ②手ごねパン教室(ちぎりコップ作り)  
作ったパンはお持ち帰りできます(試



を維持しませんか。**日**6月26日(金)午後2時30分～4時**場**中清戸地域市民センター**費**100円(保険料)**持**運動できる服装、上履き、飲み物、タオル**場**健康づくり推進員・新井**☎**080-4430-6823  
※公共交通機関をご利用ください。

### 健康ワンポイント

健診結果の確認、超音波骨量測定、握力測定等(要予約)。**対**国民健康保険健加入者または後期高齢者医療制度加入者。先着20人**日**7月3日(金)午前9時～正午**場**しあわせ未来センター  
**申**問直接窓口または電話で健康推進課成人保健係**☎**042-497-2076

## 募集



### 清瀬下宿ビオトープ公園を育む会

清瀬水再生センターと内山運動公園テニスコートの近くにあるビオトープ公園をともに育てていただけるボランティアを募集します。**対**市内在住の元気な方で、自然や子どもが好きな方**申**申込みフォームで**場**生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係**☎**042-497-1815



申込みフォーム

### シルバー人材センター会員

入会には説明会への出席が必須です。**対**市内在住で原則60歳以上の健康で働く意欲のある方(書類の記入が必



詳しくはこちら

食あり)。先着16人。**日**7月7日(火)午前10時～午後0時30分**費**2,500円(材料費込み)**場**epi認定講師高田妃出美氏**場**エプロン、三角巾、ふきん3枚、筆記用具  
**申**①は直接窓口または電話で、②は6月7日午前9時～ホームページ内申込みフォームまたは電話で

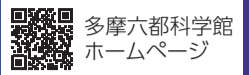
### ～きよせ100歳時代の催し物～

- ①無料パソコン教室(Windows11)  
先着10人。**日**6月6日(土)・13日(土)・20日(土)・27日(土)(4回連続講座)午前10時～正午**場**基礎、Word、Excel、インターネット
- ②無料スマホ教室  
先着10人。**日**6月18日(木)午前10時～正午**場**基礎、基本操作、アプリ、Wi-Fi
- ③倶楽部の無料体験(お一人様1回)  
**日**月～土曜日午前10時～正午、午後1時～3時(倶楽部により異なります)  
**場**ビリヤード、ヨガ、卓球、カラオケ、eポウリング、リズムエアロビ、健康けん玉、健康麻雀、パソコン  
**申**いずれも電話で

### 児童館

- ◆南部児童館  
ドッジボールを楽しもう!  
ドッジボールの国際大会に出場経験のある選手が柔らかいボールを使って、わかりやすく世界のルールを教えます。  
**対**①小学1～3年生②小学4～6年生。各先着30人**日**6月14日(日)①午前9時30分～10時45分、②午前11時～午後0時15

## 多摩六都科学館の催し物



### 全編生解説プラネタリウム

#### 「じっくり北斗七星」

ひしゃくの形で知られる北斗七星。見え方や逸話など、多くの見どころがあります。北の空に輝く北斗七星を当日の星空とともに、じっくりご紹介します。**対**どなたでも(小学2年生以下の方は保護者同伴)。各回先着220人**日**6月2日(火)～7月31日(金)(投影日時はホームページ

ジをご確認ください)

**費**観覧付入館券=おとな1,040円、4歳～高校生420円  
**申**当日開館時よりインフォメーションにて観覧券を販売  
**場**多摩六都科学館  
**☎**042-469-6100  
※6月の休館日:1日・8日・15日・22日・29日

要なため、事前にお問い合わせください**日**説明会=6月8日(月)、研修会=7月6日(月)いずれも午後1時30分～**場**シルバー人材センター**☎**042-494-0903

## その他



### 生活に身近な危険物の適正な取り扱いについて知ろう

6月7日～13日は危険物安全週間です。私たちの生活に欠かせないガソリンや軽油、灯油のほかに消毒用アルコールや化粧品、制汗スプレーにも消防法の危険物に当

たるものがあり、取り扱いを誤ると、火災や事故につながる可能性があります。危険物を含む製品を取り扱う時のポイントは、①火気の近くでは使用しない②詰め替えを行う場所では換気をする③直射日光が当たる場所で保管しない④正しい方法で廃棄することです。  
**場**清瀬消防署**☎**042-491-0119

## 寄付・寄贈



◆市【一般等寄附金(子ども食堂に関する事業に充当)へ】  
青梅信用金庫様(200,000円)ありがとうございました。

### 今月開催の委員会 ※詳しくは問合せ先にご確認ください。

会議・委員会名	日時	場所	問合せ	傍聴
第1回清瀬市健康増進計画・食育推進計画評価策定委員会	6月5日(金)午後1時～	市役所本庁舎	健康推進課健康推進係 <b>☎</b> 042-497-2075	直接会場へ

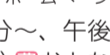
分**持**上履き、飲み物、汗拭きタオル  
**申**直接窓口または電話で(水曜日休館)

### 各地域市民センター

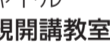
- ◆下宿地域市民センター  
①一般開放  
【1】卓球【2】バドミントンの利用施設を一般開放!**対**小学生以上(小学生は保護者同伴)。**【1】**先着4組、**【2】**先着3組**日**6月20日(土)午前9時30分～、午後1時～、午後3時～(1枠2時間)**費**おとな100円、中学生以下50円**場**体育館用上履き、ラケット、ボール、シャトル
- ②【miXx Dance Japan】新規開講教室7月より開講!  
英語と世界文化をダンスで楽しく覚えよう!毎週木曜日は初回体験レッスン(午後3時～5時30分)があります。  
**対**年少～小学3年生。各クラス先着15名**日**6月25日(木)年少クラス=午後3時～3時30分、年中・年長クラス=午後3時45分～4時25分、小学1～3年生=午後4時40分～5時30分**費**無料(初回体験レッスンのみ)**持**動きやすい服装、飲み物  
**申**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
- ◆野塩地域市民センター  
①君のオリジナルキャラクターを動かそう  
清瀬のアニメ制作会社「ゆめ太カンパニー」の会長兼アニメーターの山口聰さんの、アニメーション作画を体験できる講座です。  
あなただけのオリジナルキャラクターをアニメーションで動かしてみませんか。**対**12歳以上(小学生は保護者同伴)**日**毎週土曜日午後6時～7時**費**1,000円**場**山口聰氏**持**筆記用具



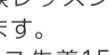
下宿地域市民センター



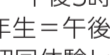
ホームページ



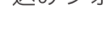
野塩地域市民センター



ホームページ



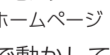
野塩地域市民センター



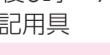
ホームページ



野塩地域市民センター



ホームページ



野塩地域市民センター

- ②初めての茶道教室  
初めて茶道をしたい方を対象に、基礎～抹茶を点てるまでを学ぶ講座です。**対**どなたでも**日**毎月第1金曜日、第3日曜日午前10時～11時30分  
**費**900円(お茶菓子代別途600円)  
**持**白いソックスまたは足袋  
**申**いずれもホームページ内申込みフォーム、直接窓口または電話で
- ◆梅園地域市民センター  
①ボールペン画体験会(キャンセル待ちのみ予約可)  
ボールペンで動物の細密画の描き方を学びます。**対**小学生以上。各回先着6人**日**6月13日(日)①午前10時～正午、②午後1時～3時、③午後3時30分～5時30分**費**500円(作品はミニ額に額装してお渡しします)**場**ボールペン画家 磯野キャビア氏
- ②きもの日和  
着つけ師の指導のもと、ご自身で浴衣を着て、プロカメラマンが写真撮影します。お好きな写真1枚をプレゼント!**対**ご自身の浴衣をご持参いただける16歳以上の女性(浴衣をお持ちでない方はご相談ください)。先着6人**日**6月20日(土)午前10時～午後1時  
**費**1,000円**持**浴衣、帯、腰紐3本、伊達締め1本、薄手のフェイスタオル2枚
- ③プログラミング&サイエンス<ハーバリウムづくり>  
光の屈折について学び、大切な人へ自分の作ったハーバリウムをプレゼントしませんか?**対**①年中・年長の親子。先着15組。②小学生。先着15人**日**6月28日(日)①午前10時～11時、②午前11時10分～午後0時10分  
**申**いずれも直接窓口または電話で(水曜日休館)

【各施設の問合せ先】清瀬けやきホール**☎**042-493-4011、コミュニティプラザひまわり**☎**042-495-5100、(一社)きよせ100歳時代**☎**042-494-2800、生涯学習センター**☎**042-495-7001、中央児童館(ころぼっくる)**☎**042-495-7700、南部児童館**☎**042-497-8026、下宿地域市民センター**☎**042-493-4033、野塩地域市民センター**☎**042-493-4014、竹丘地域市民センター**☎**042-495-1717、中里地域市民センター**☎**042-494-7511、中清戸地域市民センター**☎**042-494-7211、梅園地域市民センター**☎**042-497-8026 ※本号に掲載のない施設についても掲載しています。