

催し・イベント

福祉法律専門相談

法律的な問題について弁護士が無料で相談に応じます。日12月25日(水)午前10時～正午 場 コミュニティプラザひまわり 申 問 電話できよせ権利擁護センターあいねっと ☎042-495-5573へ

里山へGO!

◆清瀬松山緑地保全地域 自然観察と保全活動をし身近な自然と触れ合います。日 令和7年1月11日(土)午前9時30分～午後0時30分(予定) 申 問 12月11日～(公財)東京都環境公社東京都生物多様性推進センター里山へGO!事務局 ☎042-595-7805 〓tokyo-satoyama@tokyokankyo.jpへ

講座・講演会

第7回消費生活講座終活講座⑤

◆いつかは自立できなくなるその前に備えるべきこと 対 どなたでも。先着30人 日12月25日(水)午後2時～4時 場 男女共同参画センター 講 (一社)シニア文化研究所代表理事 小谷みどり氏 申 問 12月2日～電話で消費生活センター ☎042-495-6211(平日午前9時～午後5時)へ ※保育あり(6か月～未就学児。先着3人。要予約)。

「命の教育フォーラム」

清瀬市立小・中学校で実践している「命の教育」の取組の紹介や命の尊さについての講演会です。子どもたちが市民の方とともに「命の尊さ」や「命を大切にすること」について、考えます。日 令和7年1月25日(土)午後2時～4時30分 場 直 市役所本庁舎 問 教育指導課指導主事 ☎042-497-2552

健康・福祉

中清戸オレンジハウス～チームオレンジ清瀬～

チームオレンジ清瀬のメンバーと楽しくお話ししましょう。対 認知症当事者の方やそのご家族、地域のご高齢の方、認知症に関心のある方 日 12月5日・12日・19日・26日いずれも木曜日午前10時～午後3時 場 直 中清戸オレンジハウス(中清戸一丁目) 費 200円(コーヒー、お茶、お菓子付き) 問 介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082

よってこカフェ in ふわっとん

対 認知症に関心のある方 日 12月10日(火)・24日(火)いずれも午後2

時～4時(ラストオーダー午後3時30分) 場 直 Cafeふわっとん(上清戸一丁目) 費 お茶代300円(税込み、茶菓子付き) 問 介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082

新体力テスト

テスト後には測定結果を基にスポーツ推進委員がアドバイスをします。対 市内在住・在勤・在学の20歳～64歳の方 日 12月15日(日)午前9時30分～11時30分(受け付けは午前9時20分まで) 場 直 市民体育館 費 無料【種目】①握力②上体起こし③長座体前屈④立ち幅跳び⑤反復横跳び⑥20秒シャトルラン 問 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係 ☎042-497-1815

認知症家族会 ゆりの会

家族の立場で今抱えている問題や悩みを率直に語り合いましょう。対 認知症の方を介護しているご家族など 日 12月17日(火)午後2時～3時30分 場 生涯学習センター 問 介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082

中里健やかクラブ

中国式ストレッチ体操と懐メロを歌います。日 12月17日(火)午後1時30分～3時30分 場 直 中里地域市民センター 費 無料 特 動きやすい服装、マスク着用 問 健康づくり推進員・田島 ☎042-492-5779

東京病院フェスタ2024

健康相談、骨密度・血管年齢測定、子ども向けドクター・ナースユニフォーム体験、都立清瀬高等学校ダンス部・国立看護大学校ダンスサークルによるステージ、医師による市民公開講座など。来院されたことがない方もぜひお越しください。参加賞あり。日 12月21日(土)午前10時～午後3時 場 直 アミューホール 費 無料 問 独立行政法人国立病院機構東京病院事務部管理課 ☎042-491-2111

リズム体操と筋トレ!運動教室

体操、筋トレの基本を学びます。動きやすい服と靴でお越しください。対 市内在住の18歳以上で医師による運動制限のない方。先着30人 日 12月25日(水)午前10時～11時 場 直 あわせ未来センター 講 セントラルスポーツ(株) 契約インストラクター 特 動きやすい服装と靴(外履き用)、飲み物、タオル 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へ

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査はお済みですか?

受診期間は12月31日(火)までです。各医療機関にお問い合わせのうえ受診してください。また、30歳から39歳までの健康診査、清瀬市健康診査も同様です。特 受診券、問診票、保険証 問 健康推進

課成人保健係 ☎042-497-2076 ※受診券の再発行をご希望の方は健康推進課へご連絡ください。

子育て

赤ちゃんの身体の発達講座

身体の発達を促すコツを学びます。対 1歳未満のお子さんがいる保護者 日 12月13日(金)午前10時～正午 場 直 きよせボランティア・市民活動センター 費 500円(別途保育料500円。きよせ・チルドレンファーストチケット利用可) 申 問 メールまたは申込みフォームでウイズアイ ☎042-452-9765 〓aiai@with-ai.netへ

募集

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(書類の記入が必要なため事前にお問い合わせください) 日 説明会=12月2日(月)、研修会=12月9日(月)いずれも午後1時30分～ 場 直 シルバー人材センター ☎042-494-0903

清瀬市高齢者住宅入居者

【募集住宅】シルバーハイツこぶし1DK2戸(野塩四丁目)、シルバーピアみずき1DK3戸(野塩四丁目)【入居条件】以下の条件がすべてあてはまる方(申込み時点) ①65歳以上②市内に2年以上居住している③所得が基準内である④住宅に困っている⑤自立して生活できる⑥世帯全員が「住民税」及び「国民健康保険税」を滞納していない⑦暴力団員ではない 申 問 12月5日～11日に本人確認書類(マイナンバーカードなど)、年間所得が分かるもの(令和5年分源泉徴収票、納税通知書など)を持参のうえ直接福祉総務課福祉総務係 ☎042-497-2056へ ※入居は令和7年4月以降です。

TAMA市民塾塾生

講座内容「漢字の起源と古代文字の書写体験」、「美術展誕生・舞台裏から楽しむアート鑑賞」など全12講座です。場 多摩交流センター(府中市寿町一丁目) 費 6回=4,200円、12回=8,400円 期 令和7年4月～9月(6か月コース) 申 問 令和7年1月15日(当日消印有効)までに郵送でTAMA市民塾 〒183-0056府中市寿町1-5-1府中駅北第2庁舎6階多摩交流センター内 ☎042-335-0111へ

北多摩北部地域保健医療協議会委員

地域の保健医療サービスのあり

方などを検討する委員を募集します。対 清瀬市、小平市、東村山市、東久留米市、西東京市在住の令和7年4月1日時点で18歳以上の方(都職員・当該地域の市職員は除く)【募集人数】3人以内【任期】最長2年 申 問 令和7年1月24日(消印有効)までに、作文「感染症や食の安全などの健康に関わる課題に取り組み、安心して心身ともに健やかな生活を送るために、地域でできること、協議会委員として提案したいこと」(1,200字以内)、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を郵送またはメールで〒187-0002小平市花小金井1-31-24多摩小平保健所企画調整担当 ☎042-450-3111 〓S1153504@section.metro.tokyo.jpへ ※詳しくは多摩小平保健所ホームページをご確認ください。

その他

空き家と相続の無料個別相談会

空き家の適正管理や相続の方法などについて、専門の相談員が無料で相談に応じます。先着10組(1組45分、事前予約優先)。日 12月27日(金)、令和7年1月27日(月)午前10時～午後3時45分 場 直 市役所本庁舎 申 問 電話でNPO法人空家・空地管理センター(市の連携協力法人) ☎0120-336-366へ

清瀬市立科山荘 レイトチェックインプラン

金曜日より2泊以上の宿泊利用者限定で、1泊目の宿泊料がおとな2,900円・小学生1,700円(各朝食付)となります。今シーズンもスキー宿泊パックを用意しています。詳しくは清瀬市立科山荘ホームページをご覧ください。期 12月20日(金)～令和7年3月21日(金)(ただし12月27日(金)、令和7年1月3日(金)、2月14日(金)を除く)【チェックイン時間】午後8時～11時 申 問 電話で清瀬市立科山荘 ☎0267-51-2300へ

市民伝言板

【市民伝言板利用案内】 ●令和7年1月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、12月2日午前8時30分から12月16日まで受け付け。先着25枠。令和7年3月15日号掲載希望の「サークル仲間募集」の原稿は、令和7年2月17日まで受け付け。●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。 〓シティプロモーション課プロモーション係 ☎042-497-1808 〓042-491-8600 〓kouhou@city.kiyose.lg.jp

第71回清瀬フォトクラブ写真展 ▶感動する情景との出会いをレンズを通して表現した作品展です。12月3日(火)～8日(日)10時～17時(最終日は16時まで)、クリアギャラリー、無料、清瀬フォトクラブ・澁谷 ☎090-1463-5366