

催し・イベント

みんなで育てよう清瀬の水辺

空堀川河川内のゴミ拾いなどの清掃作業を行います。雨天中止。
日3月16日(日)午前9時～11時30分
場梅坂橋(汚れてもよい服、長靴、タオル、飲み物、必要な人はマスク【主催】川づくり・清瀬の会事務局 水と緑と公園課緑政係 ☎042-497-3267

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3月26日(水)午前10時～正午
場コミュニティプラザひまわり 申 ☎電話できよせ権利擁護センターあいねっと ☎042-495-5573へ

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3月27日(木)午前10時～午後3時45分
場市役所本庁舎 申 ☎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

個別無料税務相談会

税の相談にお答えします。場東京税理士会東村山支部(東村山市本町1-20-27) 期4月～12月の水曜日(月2～3回)。いずれも午前10時～午後4時
申 ☎上記QRコードから東京税理士会東村山支部 ☎042-394-7038へ



詳しくはこちら

講座・講演会

災害ボランティアセミナー～清瀬でたすけあうヒント～

◆学ぼう！災害が起きたら自分ができること
地域住民だからこそできる災害時のたすけあいや寄り添いの姿勢を学びます。日3月10日(月)午後2時～4時
費無料 講ジョージ防災研究所代表、防災アドバイザー 小野修平氏 場申 ☎電話または申込みフォームできよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027へ



詳しくはこちら

外国人とのコミュニケーション、どうしてる？

◆「やさしい日本語」と「多言語変換アプリ」を体験しよう！
対中学生以上で市内在住・在勤・在学の方。先着30人 日3月23日(日)午後2時～(開場=午後1時30分)
場生涯学習センター 費無料 講(株)サステナブルタウン代表取締役 萩元直樹氏 申 ☎3月1日～メールで清瀬国際交流会・石井 kic.jptrainingcourse@gmail.comへ

子育て

ファミリー・サポートきよせふあみさぼサロン開催のお知らせ

地域で子育てを手伝いたい、手伝ってほしい方向けの相談会・説明会を開催！簡単手作りおもちゃも紹介！ 日3月18日(火)午前10時30分～午後0時30分
場市役所本庁舎 場ファミリー・サポートきよせ ☎042-492-1139 (平日午前9時～午後5時)

パパ&ママのベビーマッサージ

マッサージしながら赤ちゃんとのスキンシップ！ 対赤ちゃんとその保護者の方 日3月23日(日)午後1時30分～3時30分
場ゆいゆい(梅園二丁目) 費1,000円(きよせ・チルドレンファーストチケット利用可) 申 ☎ホームページ内申込みフォーム、電話またはメールでNPO法人ウイズアイ ☎042-452-9765 ai.ai@with-ai.netへ



詳しくはこちら

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) ため事前にお問い合わせください 日説明会=3月5日(水)、研修会=3月10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



詳しくはこちら

公立学校のサポーター募集

市内の公立学校での活動を支援するサポーターを募集しています。資格や学校の活動経験のない方も登録可能です。 対学習・教職員の事務・特別支援教育の支援、部活動支援、日本語指導他 場(公財)東京都教育支援機構 ☎0120-389-055



詳しくはこちら

健康・福祉

中清戸オレンジハウス～チームオレンジ清瀬～

対認知症当事者の方とその家族または認知症に関心のある方 日3月6日・13日・27日 いずれも木曜日午前10時～午後3時
場中清戸オレンジハウス(中清戸一丁目) 費200円(お茶、お菓子付き) 場介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082



詳しくはこちら

健康測定会

血管年齢・血圧・体組成・脳年齢測定、物忘れ相談プログラム、

たばこや食生活相談などを行います。 対①後期高齢者医療制度加入者②清瀬市国民健康保険加入者。各回先着30人 日①3月3日(月)・4日(火)②5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 ☎電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

健康ワンポイント

健診結果の確認、骨密度測定、指輪つかテスト、握力測定など。 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。各回先着30人 日3月7日(金)・19日(水)いずれも午前9時～正午
場しあわせ未来センター 申 ☎電話または直接窓口で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

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3月11日(火)・25日(火)午後2時～4時(ラストオーダー=午後3時30分)
場Cafeふわっとん(上清戸一丁目) 費300円(お茶、お菓子付き) 場介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082



詳しくはこちら

認知症家族会 ゆりの会

今抱えている問題や悩みを語り合ひましょう。 対認知症の方を介護しているご家族など 日3月18日(火)午後2時～3時30分
場生涯学習センター 場介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082



詳しくはこちら

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3月18日(火)午後1時30分～3時30分
場中里地域市民センター 費無料 持動きやすい服装、マスク着用 場健康づくり推進員・田島 ☎042-492-5779

さわやか健康クラブ

新宿御苑で春の花を見ながら散策しませんか。先着35人(予約制)。 日3月21日(金)受付=午前8時40分～8時50分、雨天中止
場集合=清瀬駅構内、解散=新宿御苑内(新宿区内藤町) 費参加費用=200円、入苑料=一般500円、65歳以上250円、交通費などは別途自己負担 持昼食、飲み物、筆記用具、交通系ICカード、マスク、年齢確認ができる証明書 申3月1日～6日午後3時までに健康推進課、男女共同参画センター、松山地域市民センター、野塩地域市民センターにある申込用紙に必要事項を記入し、上記施設の専用投函箱へ 場健康づくり推進員・平井 ☎090-4121-6250

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3月26日(水)午前9時30分～11時30分(25分間隔の予約制) 場しあわせ未来センター 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

山本病院 市民講座

◆膝の痛い人集まれ お話しと膝のリハビリ体操

対どなたでも 日3月26日(水)午後2時～3時 費無料 講岡田善史先生
場山本病院・飯田 ☎042-491-0706
※車送迎を希望する方はお早めにお電話でご相談ください。

清雅苑介護者サロン

◆ご家庭におけるリハビリについて

講義と茶話会をします。 対介護をされているご家族。先着20人
日3月30日(日)午後2時～4時(開場=午後1時40分) 費無料 講理学療法士 笹森崇氏 申 ☎申込みフォームまたは電話できよせ清雅地域包括支援センターへ ☎042-495-1370へ



申込みフォーム

市民伝言板

【市民伝言板利用案内】

●4月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、3月3日午前8時30分から3月17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。
場シティプロモーション課プロモーション係 ☎042-497-1808 場042-491-8600 場kouhou@city.kiyose.lg.jp

第34回「レンズの詩」春季写真展

▶会員及び一般応募者が撮影した風景や花などの写真を展示します。3月18日(火)～23日(日)9時30分～16時30分(最終日は15時30分まで)、郷土博物館、無料、旭が丘写真クラブ・小松 ☎090-4740-4011

女声コーラス『清瀬コーロフィオーレ』コンサート2025▶日本抒情歌、歌謡曲、アメリカ・イタリア民謡、テノール独唱他。3月29日(土)14時～(開場13時20分)、アミューホール、無料、清瀬コーロフィオーレ・藤木 ☎042-494-1302

清瀬焼陶芸会第19回作品展▶清瀬焼陶芸会(2002年設立)の手作りの作品を鑑賞頂けます。3月25日(火)～30日(日)10時～16時(初日は12時から)、郷土博物館、無料、清瀬焼陶芸会・萩原 ☎042-492-7778

ホースセラピー乗馬友の会(小学4年生～75歳の方)▶馬とのふれあいから、乗馬まで。疲れた心、優しい馬が癒します。4月6日(日)・20日(日)10時30分～(1時間程度、現地集合)、シエナ乗馬クラブ(埼玉県狭山市笹井)、会費3,000円、乗馬友の会・米山 ☎080-5375-6997

ミックスタブルスオープン大会(ペア年齢合計別)▶A110歳以下、B111歳～134歳、C135歳以上。ホームページ参照。4月6日(日)9時～(申込みは3月18日まで)、市民体育館、1ペア2,000円(連盟会員は1,600円)、清瀬市卓球連盟・田野 ☎090-6113-8677