

催し・イベント

第14回秋の防災交流会

見て聞いて体感する防災の知識！
楽しい演目や模擬店もいっぱい！
日11月9日(日)午前9時50分～午後3時
場竹丘緑地公園(清瀬消防署竹丘出張所裏)
費無料
問竹丘自治会連合 チーム竹丘・穂本 ☎090-4417-1188

空き家と相続の無料個別相談会

先着10組(1組45分、事前予約優先)。
日11月14日(金)午前10時～11時45分、午後1時～3時45分
場市役所本庁舎 申問電話でNP
O法人空家・空地管理センター(市の連携協力法人) ☎0120-336-366(午前9時～午後5時)

みんなで育てよう清瀬の水辺

空堀川河川内のごみ拾いなどの清掃作業を実施します。
日11月23日(日)午前9時～正午(雨天中止)
【集合場所】中里緑地A地区前の梅坂橋(野塩一丁目) 汚れても良い服装、長靴、タオル、飲み物
【主催】川づくり・清瀬の会
問水と緑と公園課緑政係 ☎042-497-3267

福祉法律専門相談

相続、遺言、権利侵害、トラブルなど法律的な問題に弁護士が無料で相談に応じます。
日11月26日(水)午前10時～正午
場コミュニティプラザひまわり 申問電話できよせ権利擁護センターあいねっと ☎042-495-5573

講座・講演会

食品衛生実務講習会(A)

対食品取扱事業者及びその関係者(一般の方も受講可)
日11月12日(水)午後2時～4時
場直ルネこだいら(小平市美園町一丁目) 持筆記用具 内食中毒予防他
問多摩小平保健所食品衛生担当 ☎042-450-3111(代表)

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11月6日・13日・20日・27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(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11月11日・25日、12月9日・23日いずれも火曜日午後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300円(お茶、お菓子付き) 問介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082



詳しくはこちら

山本病院「免疫力アップのための生活習慣を学ぶ」

風邪やいろいろな感染症などから身を守り健康な毎日を送る方法を学びましょう。終了後に手を動かす簡単な体操を行います。
対どなたでも。先着30人 日11月17日(月)午後2時～3時 費無料 講山本病院医師 中嶋晃弘氏 場直問山本病院・飯田 ☎042-491-0706

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①11月21日(金)午後2時～4時、②12月19日(金)午前9時30分～11時30分(一人25分程度、予約制) 場①生涯学習センター②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

栄養さらしサロン

栄養や運動について学びませんか。
対市内在住でおおむね65歳以上の方。先着15人 日①11月21日(金)、②12月19日(金)午後2時～3時30分 場①生涯学習センター②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

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、たばこや健康相談、歯の健康相談(午前のみ)、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①11月20日(木)・21日(金)②11月25日(火)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 申問直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

シニアのためのケアクッキング ～食べやすい料理を作るコツ！～

食事ケアについて学びながら、食べやすくおいしい料理を作ってみませんか。
対市内在住の18歳以上で高齢期の食事と栄養に興味のある方。先着12人 日11月26日(水)午前10時～午後0時30分
場しあわせ未来センター 講西田由美子氏 持エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク、筆記用具 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

信愛おはなしカフェ

お茶を飲みながら気軽におしゃべりしませんか。
日11月27日(木)午後3時～4時 場直信愛ふれあいホール(梅園二丁目) 費200円(お茶、お菓子込み) 問きよせ信愛地域包括支援センター ☎042-492-1850

成人歯科健診は 11月30日(日)まで

問診、むし歯検査、歯周病検査などを行います。対象者の方には6月下旬に受診券や案内を送付しています。
対詳しくはこちら
【実施期間】11月30日(日)まで(実施場所の各協力歯科医院の休診日を除く) 場清瀬市歯科医師会加入医療機関 持受診券、マイナ保険証、資格確認書(健康保険証)など(お持ちでない方は身分証明書) 申ご希望の歯科医院 問健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076



詳しくはこちら

からだバランス測定と 簡単エクササイズ

姿勢・足裏バランス・血管年齢測定や簡単エクササイズを行います。
対清瀬市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方。先着50人 日12月2日(火)午前9時30分～11時30分、午後1時～3時 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

ひきこもりに関する相談会

東京都ひきこもりサポートネットの相談員が、清瀬市で出張相談を行います(匿名可)。
対事前予約制)。 対清瀬市、東村山市、東久留米市、西東京市、小平市に住居があり、ひきこもりにお悩みの方またはその家族などで、義務教育終了後の15歳以上の方 日12月17日(水)・18日(木)午前10時～午後5時(一人45分程度) 場市役所本庁舎 申問11月4日～12月10日(11月4日～11日は清瀬市在住者のみ先行受付)に電話で東京都ひきこもりサポートネット ☎0120-529-528



詳しくはこちら

募集

多摩六都広域連携プラン (素案)への意見

多摩北部都市広域行政圏協議会(小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市)では、今後、連携・協調して取り組む施策の方向性を示す「多摩六都広域連携プラン」の策定を進めています。同プランを取りまとめた素案のご意見をお寄せください。
【閲覧場所】たまるくナビ(11月10日(月)午前9時～公開)、窓口(清瀬市役所本庁舎1階行政資料コーナー、3階未来創造課イノベーション推進係、松山地域市民センター、野塩地域市民センター)、多摩六都科学館
【募集期間・提出方法】11月10日(月)～12月10日(水)(必着)に申込みフォーム、上記窓口または多摩北部都市広域行政圏協議会事務局(東村山市役所庁舎内)まで書面(郵



たまるくナビ



申込みフォーム

送または持参)で提出 問多摩北部都市広域行政圏協議会事務局 ☎042-393-5111(代表)

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(書類への記入が必要となるため、事前にお問い合わせください) 日説明会＝11月12日(水)、研修会＝令和8年1月8日(木)いずれも午後1時30分～ 問シルバー人材センター ☎042-494-0903



詳しくはこちら

市民伝言板

【市民伝言板利用案内】
●12月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、11月4日午前8時30分から11月17日まで受け付け。先着25枠。令和8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8年2月16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。
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

写真展「フレンズ」第15回▶写真が好きな女性だけのグループです。私達の傑作の作品展です。11月10日(月)～16日(日)11時～15時(10日は14時～)、クレアギャラリー、無料、フレンズ新婦人こぶし班・新藤 ☎042-492-1638
上和太鼓打ち納め2025▶清瀬で生まれて54年！毎年恒例の年末本公演チケット発売開始！12月14日(日)12時30分開演(12時開場)、清瀬けやきホール、前売り3,000円、当日券もあり、清瀬上和太鼓・クレ研削(内)秦 ☎04-2951-0011
きよせ猫耳の会・パネル展示会▶人も猫もみんな幸せな街・地域猫活動についての紹介パネル展示会。11月17日(月)～22日(土)10時～20時(17日は15時～20時)、クレアギャラリー、無料、きよせ猫耳の会 問kiyose.neko33nokai@gmail.com

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有志議員と話し合しましょう。11月1日(土)10時～12時、松山地域市民センター、無料、市民と議員の意見交換会・目黒 ☎090-5398-8334

第13回多摩湖ウォーキング▶小雨決行。距離6km。申込みは11月15日迄に住所氏名を下記へ。11月22日(土)9時40分集合、西武球場前駅改札外集合、200円(保険料込み)、明大校友会清瀬地域支部・福島 ☎042-492-7775
わくわく多言語ワークショップ▶家族で世界の言葉で遊ぶうちに英語も分かっちゃう？体験型講座。11月8日(土)・24日(月)いずれも14時～16時、清瀬けやきホール、無料、ヒッポファミリークラブきよせ・藤木 ☎090-9801-7969 問jioia_misia@yahoo.co.jp