

市報 きよせ



みんなの力で大江戸線を清瀬市へ

No.1445 毎月1日・15日発行

令和7年
(2025年)

12月1日号

市ホームページ
はこちら↓



清瀬のイマを深掘り!!

more!
KIYOSE

City Promotion
Magazine



←過去の
バックナンバー
はこちら

毎奇数月15日発行の『more! KIYOSE』全戸配布中!

発行：清瀬市 編集：経営政策部シティプロモーション課 〒204-8511 清瀬市中里五丁目842番地 ☎ 042-492-5111 (代表) FAX 042-492-2415 メール：kouhou@city.kiyose.lg.jp

12月4日(木)～10日(水)は人権週間 「誰か」のことじゃない

基本的人権及び自由を尊重し確保するために、すべての国民とすべての国々が達成すべき共通の基準として、「世界人権宣言」が昭和23年12月10日の第3回国際連合総会で採択されました。このことを記念し、12月4日～10日を人権週間と定め、各地でさまざまなイベントが行われます。市では『人権マンガパネル展』を開催します。この機会に人権について考えてみてはいかがでしょうか。

なお、市内小・中学校でも毎年人権に関する取り組みを行っています。☎市民協働課協働係 ☎042-497-1803

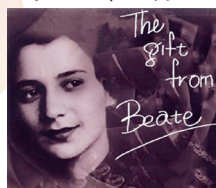
人権週間記念講座 映画上映『ベアテの贈りもの』

日本国憲法第14条「法の下での平等」、第24条「両性の平等の原則」を草案したベアテの功績、それを受けて活動展開を進める日本女性たちのドキュメンタリーを上映します(上映時間=92分)。国立女性教育会館(NWEC)のパネル「ベアテ・シロタ・ゴードン展」も展示します。



申込み
フォーム

☎12月6日(土)午後2時～4時 場 アミューホール
費無料 ☎12月5日までに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 (平日午前8時30分～午後5時)



人権マンガパネル展

☎12月4日(木)～10日(水)
午前8時30分～午後8時
(土・日曜日含む)
場 市役所本庁舎2階市民協働ギャラリー
※最終日12月10日(水)は午後3時まで



昨年の様子

子どもたちからの人権メッセージ

すべての子どもが人として生きる権利を尊重され、必要な保護と援助が与えられるように、平成元年の国際連合総会において『児童の権利に関する条約(子どもの権利条約)』が採択されました。市では、子どもたちに人権尊重の精神と自由に意見を表明する権利を理解してもらうことを目的に「子どもたちからの人権メッセージ発表会」を開催しています。今年度は清瀬七小5年木谷花音さんの「平等な世界」と清瀬八小6年吉田芽芽さんの「人の心は見た目で分からない」が市の代表作品として選ばれ、12月6日(土)に東久留米市立生涯学習センターで発表します。



人権の花運動

次代を担う児童が、お互いに助け合いながら花を栽培することを通じて、協力と感謝することの大切さを学びます。豊かな人権感覚を身に付けてもらうとともに、一般の方への人権尊重思想の普及・啓発を促進することが目的です。今年度は清瀬四小・清瀬六小で実施し、人権擁護委員による講話も行いました。



清瀬四小



清瀬六小

全国中学生人権作文 コンテスト東京都大会

次代を担う中学生が人権問題についての作文を書くことで、人権尊重の重要性や必要性の理解を深めます。入賞作品を周知することによって、一般の方にも人権尊重意識を広めることを目的として実施しています。今年度は清瀬三中の2年生が取り組みました。



夜間人権ホットライン

夜間に電話による無料人権(法律)相談を実施します。人権侵害や日常生活の法律問題について弁護士が無料で相談に応じます。☎12月8日(月)午後5時～8時(1人あたり10分程度)
【相談電話番号】
☎03-6722-0127 ☎東京都人権プラザ相談室 ☎03-6722-0124 または ☎03-6722-0125

12月3日(水)～9日(火)は障害者週間 みんなが笑顔で過ごせるまちへ

障害者週間は障害者基本法の改正により、「国民の間に広く障害者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障害者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めること」を目的として定められました。市では毎年、期間中に展示会を行い、障害のある方に対する理解を広めるとともに、障害のある方の活動を応援しています。☎障害福祉課障害福祉係 ☎042-497-2073

◆作品の展示・販売

昨年に引き続き、今年も市内事業所などで製作した作品の展示と販売を行います。ぜひお越しください。
☎12月1日(月)～5日(金) 展示=午前8時30分～午後5時、販売=午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分(事業所の状況によって、販売を行っていない時間帯もございます) 場 いずれも市役所本庁舎1階市民交流スペース ☎障害福祉課障害福祉係 ☎042-497-2073



昨年の様子

左の作品について

東京都立清瀬特別支援学校の児童・生徒が作成したアート作品です。





農業まつりが開催されました！



11月15日(土)、16日(日)に、清瀬市コミュニティプラザひまわりにて農業まつりが開催されました。

15日(土)は市内産の野菜や花、植木の販売、清瀬市農畜産物品評会が行われました。品評会には、322点の農畜産物が出品され、審査の結果、下記の皆様が特別賞を受賞されました。

16日(日)は、「野菜の宝船」の展示や清瀬産野菜を使用したキッチンカー等の出店がありました。さらに初日に引き続き市内産の野菜等の販売や苗木・花の無料配布、品評会出品物の即売会、宝船の野菜チャリティ配布が実施されました。

2日間を通して多くの方にご来場いただき、都内有数の品質と生産量を誇る清瀬市の農畜産物をPRすることができました。

なお、品評会にて受賞された方の表彰式は12月16日(火)に執り行われます。

☎産業振興課農政係 ☎042-497-2052



当日の様子

清瀬市農畜産物品評会入賞者 入賞者の皆さま おめでとうございます！

受賞者氏名(敬称略)	品目	受賞者氏名(敬称略)	品目
村野勝夫(上清戸)	キャベツ	野村浩敬(下清戸)	ブロッコリー
小寺正明(下清戸)	ほうれん草	村野渚子(上清戸)	なす
村野和美(中里)		関健一(下清戸)	
野村美沙貴(下清戸)	こまつな	金子達則(下宿)	柿
清水洋土(下清戸)	にんじん	関なをみ(中清戸)	
小寺良治(下清戸)	かぶ	増田道浩(中清戸)	オンシジューム
岸一義(上清戸)	だいこん	小俣靖史(中里)	ヒメシャラ
岩田一順(中清戸)	かんしょ	松村新太郎(中里)	オリーブ
荒井勝司(下清戸)	さといも	町田清実(中里)	コウヤマキ
村野渚子(上清戸)	カリフラワー	松村俊夫(中里)	常緑ヤマボウシ

「戦争と平和を考えてみよう 映画会」 ～はだしのゲン(3部作中第1部)～

平和祈念展等実行委員会では、戦後80年のイベントとして映画会を実施します。この機会に戦争と平和について考えてみませんか。予約不要。

☎12月13日(土)午後2時～4時
☎生涯学習センター ☎無料
【出演】三國連太郎さん、左幸子さん ☎市民協働課協働係 ☎042-497-1803

ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーとは、大切なだれかが不安や悩みを抱えて孤立してしまわないように気づき、支えていく人のことです。求められる役割と行動を正しく知っておくことで、あなたもゲートキーパーになれます。

家族や仲間、大切な人が「いつもと違う」という様子はありませんか。自殺のサインに気づき、声をかけ、専門機関につなげることを学びましょう。

☎市内在住・在勤・在学の方。
①・②いずれかの方のみ参加も可
☎①初級編＝12月22日(月)午後1時～2時30分②中級編＝12月22日(月)午後3時～4時30分

☎しあわせ未来センター
☎明治薬科大学医療コミュニケーション学研究室准教授 常住亜衣子氏
☎①初級編＝ゲートキーパーの役割、身近な人の変化やサイン、話を聴く姿勢や声かけなど
②中級編＝いのちを守る言葉と行動、声かけの実践、支援者としての自分自身のケアなど
☎①12月1日～18日に申込みフォーム、直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076



申込み
フォーム



第54回東京都農業祭で 市内農家の方々が特別賞を受賞

10月24日に第54回東京都農業祭農畜産物共進会が東京国際フォーラムで開催され、市内の農家の方々が特別賞を受賞されました(敬称略)。

おめでとうございます！

☎産業振興課農政係 ☎042-497-2052

賞名	受賞者氏名	品目
東京都知事賞	関健一	なす
	小寺宏侑	かぶ
関東農政局局長賞	小寺良治	ほうれん草
JA東京中央会会長賞	岩田利英	さといも



人生100年時代をいきいき暮らそう！ 市民のためのキャリアデザインセミナー



人生100年時代、自己理解を深め、自分が納得のいく人生を描いてみませんか？

☎市内在住の18歳以上の方。全3回に参加可能な方。先着20人
☎①令和8年1月31日②2月28日③3月14日いずれも土曜日午後1時30分～4時30分
☎しあわせ未来センター
☎中小企業診断士・社会福祉

士・キャリア開発アドバイザー(日本キャリア開発協会認定)・清瀬市ことりばインキュベーションマネージャー 岩崎玲子氏 ☎12月1日午前9時～令和8年1月13日に申込みフォームまたは電話できよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027



申込み
フォーム

料理研究家の皆さまが来清されました

料理研究家のヤミー氏、ほりえさわこ氏、中元千鶴氏の3人が、11月4日に市内の生産者の圃場を訪れました。お三方は生産者や消費者、企業等と連携して未利用農産物や食品ロスを減らすための「あすまるさんキッチン®」プロジェクトを立ち上げ、商品開発やブランディングなどで活躍されており、市内の生産者と意見交換を行いました。澁谷市長からは市内産農産物をPRするとともに訪問への謝辞を申し上げます。

☎産業振興課農政係 ☎042-497-2052



左から、中元千鶴氏、ヤミー氏、澁谷市長(中央)、ほりえさわこ氏、株式会社ギリ 渡辺幸裕氏

エンドイヤーコンサート2025



昨年ご好評いただいたイベントを今年も開催します。心に響く音色とともに1年を締めくくりませんか？立ち見での観覧も可能です。駐車場の割引はございません。☎12月26日(金)午後5時30分～6時30分(各演目20分ずつ) ☎市役所本庁舎1階市民交流スペース ☎無料
【出演】ピアノ演奏 野村玲子さん、ひまわり混声合唱団、清瀬ゴスペル

☎シティプロモーション課プロモーション係 ☎042-497-1808



昨年の様子

令和7年市議会第4回定例会

令和7年市議会第4回定例会は、12月2日(火)から下表のとおり開会予定です。☎議会事務局議事係 ☎042-497-2567

月	日	時間	内容
12	2(火)		本会議(初日)
	4(木)		
	5(金)		本会議(一般質問)
	8(月)	午前10時～	総務文教常任委員会
	10(水)		福祉保健常任委員会
	11(木)		建設環境常任委員会
	12(金)	午後2時～	議会運営委員会
	19(金)	午前10時～	本会議(最終日)

納税にご協力を


■夜間納税・納税相談 ☎12月17日(水)・18日(木)午後8時まで
■日曜納税・納税相談 ☎12月14日(日)午前9時～午後4時

■土曜納税・納税相談 ☎12月13日(土)午前9時～正午
☎いずれも市役所徴収課窓口 ☎徴収課徴収係 ☎042-497-2045

年末・年始のごみ収集カレンダー

12月29日(月)に可燃ごみの臨時収集を行います。1月5日(月)からは通常収集です。ごみ収集カレンダーは清瀬市ごみ分別アプリ及び市ホームページ(右記QRコード参照)でも確認できます。

環境課ごみ減量推進係 ☎042-497-2534



日	月	火	水	木	金	土
12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日
	 全地区	 全地区 下宿、旭が丘、中里4〜6丁目	 東地区 西地区 元町1丁目、上清戸、中清戸、下清戸	 全地区 中里1〜3丁目、元町2丁目、野塩、梅園	 西地区 東地区 松山、竹丘	
12月28日	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日
	 全地区					

※東地区: 上清戸・中清戸・下清戸・下宿・旭ヶ丘・中里3〜6丁目
西地区: 元町・中里1〜2丁目・野塩・松山・竹丘・梅園

凡例

 可燃

 不燃

 容器包装プラスチック
PET ペットボトル


 古紙・古布

 びん・かん


竹丘地域市民センター市民サロンを一時利用停止します


竹丘地域市民センターの1階市民サロンの窓にロールカーテンを設置する工事を行うため、下記の日程で市民サロンの利用を一時停止します。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程よろしくお願い致します。市民サロン以外の施設貸出、窓口業務は通常どおりとなります。【施設名】竹丘地域市民センター1階市民サロン
【期間】12月15日(月)〜令和8年1月3日(土)
☎市民協働課協働係 ☎042-497-1803

第27回スーパードッジボール大会
【小学3・4年生の部】参加者募集



対市内在住・在学の小学3・4年生【チーム編成】1チーム=7〜10人(1チームにつき、18歳以上の責任者を1人つけてください) 日 令和8年2月7日(土)午前9時〜午後4時ごろ 場 市民体育館
☎12月1日〜19日に申込みフォームまたは所定の申込用紙を直接生涯学習スポーツ課
◆参加チーム向け練習会
参加チームを対象とした練習会を行います。申込制(先着順)ですので、詳しくは市ホームページをご確認ください。
日 令和8年1月25日(日)
☎生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係 ☎042-497-1815
※5・6年生の部は7月に開催しました。


詳しくはこちら



申込みフォーム
(12月1日午前8時30分〜公開)

新体力テスト

ご自身の体力を把握し、今後の健康づくりに活かしませんか。テスト後には、測定結果を基にスポーツ推進委員が体力増進・維持のアドバイスを行います。ぜひお越しください。
対市内在住・在学・在勤の20歳〜64歳の方(対象年齢以外の方も参加できますが、年齢によって実施種目が異なるため正確な判定は出せません)
日 12月14日(日)午前9時30分〜11時30分 場 市民体育館
費 無料 内 握力、上体起こし、長座体前屈、立ち幅跳び、反復横跳び、20mシャトルラン
☎生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係 ☎042-497-1815


第5回きよせボッチャ祭の結果

11月16日(日)に、第5回目となる「きよせボッチャ祭」を開催しました。当日は20チーム84人の方が参加し、熱戦が繰り広げられました。
【優勝】ひだまりBC 風
【準優勝】ひだまりBC 雷
【第3位】キムランボー
なお、本大会の上位2チームには、令和8年1月24日(土)に青梅市で行われる「東京都市町村ボッチャ大会」への出場権が付与されました。清瀬市代表として頑張ってください!
☎生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係 ☎042-497-1815



優勝した「ひだまりBC 風」

多摩六都スポーツ大会

VRやARを活用したスポーツ体験、テレビゲームを使ったe-sportsなどを体験できるイベントを実施します。
対どなたでも 日 令和8年1月17日(土)午後2時〜5時(予定)
場 市民TAC東村山スポーツセンター(東村山市久米川町3丁目) 費 無料 【主催】多摩北部都市広域行政圏協議会
☎東村山市地域創生部市民スポーツ課 ☎042-393-5111


詳しくはこちら

きよせの地域産品を、自分好みに詰めて贈ろう
ギフトボックス「きよせ箱」12月5日(金)新発売!





きよせ箱(箱のみの販売です)


清瀬市観光協会がプロデュースした地域産品をご自身で自由に詰め合わせできるギフトボックス「きよせ箱」が新発売です。市役所本庁舎売店、JA東京みらい 清瀬新鮮館、いなげや秋津駅前店、市内のセブンイレブンなどで販売中の「きよせ棒」「きよはちサイダー」「キョセゴゴーカレー」「東京・清瀬 やさいあられ」などの人気商品を、ご自身のお好みに合わせてきよせ箱に詰め、お歳暮や贈り物として発送できます。
清瀬のまちをイメージしたオリジナルデザインの箱で、気軽に“清瀬の恵み”を届けてみませんか。
【販売価格】1箱250円(税込み) 【販売場所】清瀬市役所本庁舎1階売店 A-STAND、JA東京みらい 清瀬新鮮館、いなげや秋津駅前店、セブンイレブン(清瀬中清戸5丁目店、清瀬松山1丁目店、清瀬野塩4丁目店、清瀬元町1丁目店、清瀬梅園2丁目店、清瀬下宿1丁目店、清瀬野塩1丁目店) ☎清瀬市観光協会 ☎042-497-1842

清瀬コレクションカード(きよコレ) 第8弾!

ご好評いただいている清瀬コレクションカードの第8弾の配布を開始しました。今回は①「文化財 外気舎記念館カード」②「公共施設 清瀬市郷土博物館カード」の2種類です。
【配布場所】いずれも郷土博物館1階受付窓口
費 無料
※配布は1人1枚です(1日に1枚ではありません)。
※予約・郵送不可。在庫状況は各施設へお問い合わせください。
☎郷土博物館 ☎042-493-8585


詳しくはこちら


Bunkazai COLLECTION CARD 近代 外気舎記念館 042-493-8585 郷土博物館


公共施設案内CARD 2511-00-901 清瀬市郷土博物館 042-493-8585 郷土博物館

きよコレ第8弾 2種類

募集 令和8年度 会計年度任用職員(専門職)

職種	採用予定人数
一般事務	10人程度
清掃作業員	
消費生活相談員	
面接相談員	
保健師	
保育園栄養士	
保育園看護師	
作業員	若干名
建築設備士	
電気技士	
給食調理等作業員	
教育管理職支援員	
スクールソーシャルワーカー	

【試験日・内容】書類選考及び個人面接(面接は令和8年1月26日または27日を予定)
☎未来創造課人材育成係 ☎042-497-1843
※詳しくは市ホームページをご確認ください。


詳しくはこちら

フレイル予防の合言葉 ～動いて、食べて、人とつながろう～

フレイルを加速させる要素

身体的フレイル
筋力や体力の低下
転倒 等

栄養・口腔フレイル
体重減少、ささいな
お口の衰え 等

社会的フレイル
閉じこもり、困窮、他者
との交流低下 等

フレイルに
関心を持つ!

要介護になる可能性が
高まっている状態です。
適切な予防により健康な
状態に戻ることができます。

健康 プレフレイル (フレイル前段階) フレイル (虚弱) 要介護 (身体機能障害)

心身の機能
生活能力

健康寿命 (元気でいきいきと生活できる期間)

寿命

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 フレイル予防ハンドブックより (高谷雅文、日老医誌 46:279-285, 2009より引用改変)

※プレフレイルとは、フレイルの前段階の状態のことです。健康とフレイルの間に位置します。

日頃からフレイル予防を意識して生活していますか？

自分の生活に不足しているのはどんなことか、この機会に振り返り、フレイル予防の合言葉「～動いて、食べて、人とつながろう～」を一つでも多く「ちょい足し」で取り入れ、心身共に元気な生活を心がけていきましょう。今回は、冬の寒さに負けない体づくりを目指すため、「食べる＝栄養をとる」ポイントを紹介します。

問 介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082

いろいろ食べて健康に！ 「年をとったら粗食でいい」は大間違い

多様な食品を毎日きちんと食べ、栄養不足にならないことが健康長寿につながります。

覚えよう！
毎日食べたい
10食品群

下の10食品群から1群で1点。
毎日7点以上※が目標です。

さ あ に ぎ や か に い た だ く

さかな あぶら にく 牛乳 野菜 海藻 いも たまご 大豆 くだもの
乳製品

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、「ロコモチャレンジ! 推進協議会」が考案した合言葉です。
※東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドラインより

まずは、毎日少しずつでも食べる習慣をつけましょう。合計点が3点以下の方に気にしてほしい食品が、たんぱく質を多く含む肉や魚介類などです。お肉が苦手な方は魚でも大丈夫！毎日の食事に加えてみましょう。

お手軽!たんぱく質アップ術

朝 2点 目玉焼きにハムを加えてハムエッグ
たんぱく なたに

昼 1点 うどんに鯖缶やちくわ、かまぼこをのせて
さかな

夕 2点 肉団子や鶏肉で具だくさん汁に
さいに

詳しくはこちら

令和7年度狂犬病予防注射

生後91日以上の子犬には、「毎年1回(法定期間4月1日～6月30日)狂犬病予防注射を受けさせ、注射済票の交付を受けること、注射済票は必ず首輪等に付けておくこと」が義務付けられています。まだ今年度の狂犬病予防注射と注射済票の交付手続きをされていない飼い主の方は、お早目に手続きをお願いします。

◆注射を受けた後は、市窓口にて「注射済票」の交付が必要です
次の①～③を持参して、環境課窓口で注射済票の交付を受けてください。
①注射済証(動物病院でもらえます) ②「狂犬病予防注射済票交付(再交付)申請書」(2月末時点で登録済みの方に送付済み) ③注射済票交付手数料550円(現金のみ)
※医師の判断で注射ができないと

動物病院で診断された場合は、病院発行の診断書など、「注射猶予を証明する書類の写し」を環境課窓口へ提出してください。
※飼い犬が死亡したときや、転居、転出、飼い主が変わったときは届出をしてください。詳しくは、市ホームページまたは下記までお問い合わせください。
死亡届は電話または上記届出フォーム「飼い犬の死亡届」から届出ができます。
※マイクロチップ登録犬の場合は、環境省の専用ウェブサイト「犬と猫のマイクロチップ情報登録」より手続きをお願いします。問 環境課環境政策係 ☎042-497-2099

「飼い犬の死亡届」はこちら
「犬と猫のマイクロチップ情報登録」はこちら



「第5次清瀬市長期総合計画 基本構想・基本計画(案)」が答申されました

まちづくりを進めていく上で、最上位の重要な指針となる「第5次清瀬市長期総合計画(令和8年度～令和17年度)」を策定するため、令和6年12月に設置された清瀬市長期総合計画策定審議会では、澁谷市長より、同計画策定の諮問を受け、今年10月までの約10か月、全8回にわたり審議を重ねてきました。同審議会には、公募により選出された市民や学識経験者、地域の関係者など、25人の委員が参加し、「これからの10年間における清瀬市の方向性」について議論を深めてきました。そして、11月13日、審議会を通じてまとめられた「第5次清瀬市長期総合計画 基本構想・基本計画(案)」が、審議会を代表して東京都立大学 大学教育センタープレミアム・カレッジ 特任教授・名誉教授の和田会長より澁谷市長へ正式に答申されました。今後、市はこの答申をもとに計画の策定を進めてまいります。問 未来創造課イノベーション推進係 ☎042-497-1807



東京都立大学 大学教育センタープレミアム・カレッジ 特任教授・名誉教授 和田会長(右)と澁谷市長(左)

ふまねっと運動

ネットを踏まないように歩くことで、歩行機能・脳力アップを促進します。
日①12月9日(火)、令和8年1月13日(火)②12月19日(金)、令和8年1月16日(金)いずれも午後2時～4時
場①生涯学習センター②竹丘地域市民センター
費100円 問 チームリカすて・村松 ☎090-5766-0953



清瀬市ねたきり高齢者紙おむつ給付事業

おむつ等を業者が直接ご自宅にお届けします。
※清瀬市に住民登録がある市内在住65歳以上で要介護3以上かつ、寝たきり等で常時おむつを利用する市民税非課税の方(生活保護を受給している方、入院中や施設入所している方は対象外)【利用料】1割負担(月6,000円の給付限度額内利用分)【申請締切】毎月25日(郵送は25日必着)。給付開始は、申請月の翌月からとなります。
問 市役所本庁舎福祉総務課窓口または(申請書は、ホームページからダウンロード可) 郵送で〒204-8511清瀬市中里5丁目842番地 福祉総務課福祉総務係 ☎042-497-2056



詳しくはこちら

きよせスマホチャレンジ事業 第3期参加者を募集します

スマートフォンをお持ちでない高齢者の方向けに、スマートフォンを6か月間無償で貸し出します。基本的な操作方法から、人気の高い「LINE」や初心者にも親しみやすい健康習慣化促進アプリ「みんなチャレ」の紹介など、初めてスマートフォンに触れる方もスマホ講座で手厚くサポートします。
※次のすべての要件を満たす方。先着100人。
①清瀬市に住民登録がある方
②65歳以上の方(令和8年3月31日時点)
③スマートフォンをお持ちでない方
④市が指定する講習会などに参加できる方
【貸出期間】令和8年2月講座開始時～7月
問 12月1日～令和8年1月30日に電話できよせスマホチャレンジコールセンター(清瀬市委託先) ☎0120-630-057(平日午前9時～午後6時、通話料無料)
※詳しくは、市報12月1日号と同時配布のチラシをご覧ください。
※特典として、6回の講習会に参加など、所定の条件を満たした方は、貸し出したスマートフォンを無償で譲渡します。



スマートフォンのお悩みを相談！スマホサロンも開催中

予約不要。日 毎週火曜日午後1時30分～4時30分 場 直 清瀬けやきホール 問 電話できよせスマホチャレンジコールセンター(清瀬市委託先) ☎0120-630-057(平日午前9時～午後6時、通話料無料)

催し・イベント

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**12月24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

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**12月4日・11日・18日・25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



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**12月16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**持**動きやすい服装**問**健康づくり推進員・田島**☎**042-492-5779

中里地域つながりサロン

◆**知って安心「認知症」**
先着50人。**日**12月17日(水)午後2時～4時30分**場****直**中里地域市民センター**費**無料**調**複十字病院認知症疾患医療センター職員**問**きよせ清雅地域包括支援センター**☎**042-495-1370

清雅苑介護者サロン

◆**「もしバナゲーム」～人生の最後にどう在りたいか～**
対介護をされている方または終活に興味のある方など。先着20人**日**12月21日(日)午前10時～正午(開場＝午前9時40分)**場**特別養護老人ホーム清雅苑(中里五丁目)**費**無料**調**きよせ清雅地域包括支援センター職員**申問**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**☎**042-495-1370



申込み
フォーム

山本病院「クリスマス会」

聖歌隊の皆さんの美しい歌声を聴き、一緒に『上を向いて歩こう』など懐かしい歌をいっぱい歌いましょう!**対**どなたでも。先着30人**日**12月24日(水)午後2時～3時**費**無料**【聖歌隊】**秋津福音教会**場****申問**電話で山本病院・飯田**☎**042-491-0706

健康ワンポイント

健診結果の確認、超音波骨量測定、指輪っかテスト、握力・片足

立ち測定など。**対**清瀬市国民健康保険加入者または後期高齢者医療制度加入者。各回30人(予約制)**日**令和8年1月7日(水)・21日(水)午前9時～正午**場**しあわせ未来センター**申問**電話または直接窓口で健康推進課成人保健係**☎**042-497-2076

特定健康診査・後期高齢者医療 健康診査の受診はお済みですか?

健診は毎年受けて、数値の経年変化を見ることが大切です。生活習慣病の予防と早期発見につなげましょう。**【受診期限】**12月31日(水)
※予約が必要な場合もありますので、各受託医療機関にお問い合わせください。
※健診期間の終わりは医療機関が混雑し予約が取れない可能性があるため、お早めにご受診ください。
※上記以外に30～39歳までの健康診査、清瀬市健康診査も同様です。
※受診の際は既に送付している受診券、問診票、マイナ保険証などの被保険者の資格確認ができるものを医療機関へご持参ください。
※受診券の再発行をご希望の方は、お早めに下記までご連絡ください。**問**健康推進課成人保健係**☎**042-497-2076、大腸がん検診については**☎**042-497-2075

子育て

すくすく親子あそび

手遊びや読み聞かせなど親子で遊ぶヒントが盛りだくさん!**対**1歳10か月～未就園児とその保護者**日**12月8日(月)・22日(月)午前10時15分～11時45分(毎月第2・第4月曜日)**場****直**コミュニティプラザひまわり**費**500円(きよせ・チルドレンファーストチケット利用可)**調**野村容子氏**持**おしぼり、水筒、着替え、おむつ(必要な人のみ)**問**NPO法人ウイズアイ**☎**042-497-9567
※上のお子さんの保育あり(有料、要予約)。



詳しくは
こちら

募集

地域公共交通会議委員

道路運送法の規定に基づき、コミュニティ交通などの地域交通の取り組みについて協議を行うための委員を募集します。**対**市内在住の18歳以上の方。**【募集人数】**2人**【任期】**令和8年2月1日から令和10年1月31日まで**申問**12月1日～19日(必着)までに申込書(道路運送課窓口で配布または市ホームページからダウンロード可)に必要な事項を記入し、応募理由(400字程度)を添えて直



詳しくは
こちら(12月1日～公開)

接窓口または郵送で道路運送課道路交通係**☎**042-497-2090

清瀬市シティブロモーション 戦略基本方針検討委員会委員

定住・移住促進やシビックプライドの醸成、知名度の向上など本市のシティブロモーション戦略基本方針について検討することを目的に、清瀬市シティブロモーション戦略基本方針検討委員会を開催するため、委員を募集します。**対**市内在住・在勤・在学で18歳以上の方**【募集人数】**2人**【謝礼】**1回の会議参加で5,000円(全3回予定)**申問**12月12日までに申込みフォームまたは下記窓口で配布する応募用紙に必要な事項を記入し、直接シティブロモーション課プロモーション係**☎**042-497-1808



申込み
フォーム

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1DK1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(単身者＝0～2,568,000円、2人世帯＝0～2,948,000円)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2日～8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6年分源泉徴収票、納税通知書など)、立ち退きを命じられている場合は、その旨が分かる書類を持参のうえ直接福祉総務課福祉総務係**☎**042-497-2056
※入居は令和8年4月以降です。



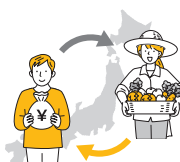
詳しくは
こちら(12月1日～公開)

ふるさと納税された方への 返礼品

市では、ふるさと納税(まちづくり応援寄附)をされた市外在住の方へ、返礼品をお送りしています。返礼品として、市の魅力のPRや、「清瀬市に訪れてみたい」という思いにつながる商品やサービスを募集しています。
募集条件や詳細は、市ホームページまたは下記までお問い合わせください。**問**産業振興課商工係**☎**042-497-3187



詳しくは
こちら



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＝12月8日



詳しくは
こちら

(月)、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

その他

コンビニ交付休止のお知らせ

住民基本台帳、戸籍のシステム更新に伴い、12月19日(金)～23日(火)の終日及び12月28日(日)～令和8年1月4日(日)の年末年始の終日につきまして、コンビニ交付サービスを休止します。ご不便をおかけしますがご理解・ご協力をよろしくお願い申し上げます。**問**市民課住民係**☎**042-497-2037
※野塩、松山地域市民センターのデジタルサービススポットも同期間休止となります。

きよせサロンレター最新版発行

市と社会福祉協議会が共同で作成している「きよせサロンレター」の最新版を発行しました。市役所本庁舎や市内公共施設などで配布しています。茶話会や体操など人との交流を深められる「サロン」情報を多数紹介しています。
活動状況は各団体へ直接お問い合わせください。**問**福祉総務課福祉総務係**☎**042-497-2056
社会福祉協議会**☎**042-495-5333



詳しくは
こちら

市民伝言板

【市民伝言板利用案内】
●1月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、12月1日午前8時30分から12月15日まで受け付けます。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日まで受け付けます。
●利用案内は、市ホームページまたはシティブロモーション課で配布しています。必ずご確認ください。
問シティブロモーション課プロモーション係**☎**042-497-1808**調**042-491-8600**調**kouhou@city.kiyose.lg.jp

日本書道会1日無料体験(年長～大人迄)▶親子で参加も出来ます(要予約)。会員は学校書初めは教室にて練習。12月5日(金)14時～17時、生涯学習センター、無料、日本書道会・大淵**☎**090-4926-7770
クリスマス子ども茶道教室▶クリスマスをお茶で楽しみませんか。大人も一緒にどうぞ。12月25日(木)14時～16時、清瀬けやきホール、参加費＝子ども1,000円、大人2,000円、茶道のWA・川原**☎**042-492-0497**調**chadonowa@gmail.com
民俗舞踊研究会▶荘厳な静、リズムの妙、沖縄の唄三線と踊りの街かどコンサート。12月18日(木)14時～15時、音楽の館詩音苑、500円、民俗舞踊研究会・植竹**☎**090-1465-1879

歳末たすけあい運動

12月1日(月)から歳末たすけあい運動が始まります。この募金は市内のたすけあい事業など地域福祉事業に配分されます。社会福祉協議会や公共施設などの募金箱の他、自治会活動や歳末カレンダー市などのイベントを通じて寄付していただけます。皆さまのご協力をお願いします。**☎**社会福祉協議会**☎**042-495-5333

多摩六都科学館組合競争入札参加資格審査の申請受付

令和8年度～10年度
の多摩六都科学館組合
が発注する工事請負、
物品供給、業務委託な
どの取引を希望する方
の資格審査の申請を受け付けま
す。
※提出書類及び申請方法など詳し
くは多摩六都科学館ホームページ
をご確認ください。
【受付期限】令和8年2月6日(金)
☎多摩六都科学館組合事務局管
理課**☎**042-469-6982



詳しくは
こちら

取り壊しや用途変更を行った 家屋のご連絡を

固定資産税は、賦課期日(1月1

日)の時点で所有する土地や家屋
などに課税されます。家屋を取り
壊したり改装などで用途を変更し
たりした場合は、速やかに下記ま
でご連絡ください。**☎**課税課固
定資産税係**☎**042-497-2042

救急車の適時・適切な 利用の促進を

寒くなると風邪やインフルエン
ザが流行します。特に小さなお子
さんや高齢者は、重症化して死に
いたることもあります。うがい、
手洗いをこまめに行い、感染予防
に努めましょう。

東京消防庁では、増大する救急
需要に適切に対応できるよう、救
急車の増強を行っていますが、ひ
っ迫しているのが実情です。緊急
に病院に行くべきか迷った場合に
は、インターネットで病院へ行く
べきか判断できる「東京版救急受
診ガイド」や常駐する医師・看護
師からアドバイスを受けることが
できる電話相談窓口「＃7119」を
ご活用ください。

ただし、少しでも緊急と思われ
た時はすぐに119番通報してくだ
さい。本当に必要な人の元へ、い
ち早く救急車が向かうため、ご理
解・ご協力をお願いします。
☎清瀬消防署**☎**042-491-0119

多摩六都科学館の催し物



多摩六都科学館
ホームページ

冬の特別イベント

「ロクトロボットパーク2025」

ロボットを自分で正しく動か
したり、説明書を見ながらじっ
くり組み立てたり、誰でも簡単
に楽しめます！**日**12月25日(木)
～27日(土)、令和8年1月4日(日)
～7日(水)・10日(土)～12日(月)午
前9時30分～午後5時(12月28
日(日)～令和8年1月3日(土)・8日
(木)は休館、9日(金)は閉場)**費**入
館券おとな520円、4歳～高校
生210円

場☎多摩六都科学館

☎042-469-6100

【協力】(株)MANOI企画

※イベント・コーナーにより開
催日時・対象・定員・参加費・
申込方法が異なります。詳細は
多摩六都科学館ホームページを
ご覧ください。

※12月の休館日：1日(月)・8日
(月)・15日(月)・22日(月)、28日(日)
～令和8年1月3日(土)。

東村山税務署からのお知らせ

☎東村山税務署

☎042-394-6811

①自宅からスマホで確定申告！

スマホとマイナンバーカードを利用して、自宅か
ら確定申告書を作成、提出することができます。

②相談は事前予約が必要です

令和8年1月以降の事前予約は、LINEによるオンラ
イン予約で行います。当日の入場整理券の配布は行
いませんのでご注意ください。確定申告期間(2月16日～3月16
日)については、当日の入場整理券を配布しますが、なくなり次
第終了となりますので、オンラインでの事前予約をお願いします。

③国税の納付はキャッシュレスで

納税は、口座振替やインターネットバンキングなどの「キャッ
シュレス納付」をご利用ください。

④駐車場は使用できません

令和8年1月～4月下旬の期間は、確定申告会場となるため駐車
できません(障害者用駐車場を除く)。来署の際は公共交通機関を
ご利用ください。



①③について
詳しくはこちら

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っ
てみませんか。

日12月17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

申当日券のみ、直接会場へ

②懐かしき昭和の名曲コンサート

日令和8年2月21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、学生800円、障害者割引で本
人・付添い各800円

【出演】女声アンサンブルグループ「ぴい
なっつ・ばたあ」**申**チケット発売中

③そうだじゅげむきこう(12月)

日12月20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】柳亭こみち、柳亭ちよいと

申チケット発売中

④Let'sリトミック「エンジョイ！クリ スマス」仮装OK♪

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人。**日**12月16日(火)ひよこクラ
ス(一人でお座りできるころから1歳ご
ろまで)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 **申**お子さんの飲み物、お持ち
であれば名札

⑤写経教室(1～3月)

各教室先着18人。**日**月曜教室＝令和
8年1月26日、2月2日、3月9日、木曜
教室＝1月15日、2月5日、3月5日、追
加教室(月・木曜教室参加の希望者)＝3
月19日(木)午前10時～正午 **費**全3回
3,000円(用紙代別)、追加教室1,000円
講横田游心氏 **申**大筆、小筆、すずり、
墨汁、下敷き、文鎮、半紙

申☎申込みフォーム(②～④)または直接
窓口、電話で清瀬けやきホール

☎042-493-4011
※④はきよせ・チルドレンファーストチ
ケットが使えます。



清瀬けやき
ホール
ホームページ

コミュニティプラザひまわり

の催し物

①発酵パワー学ぶ&造る クリスマスパン「パネト ーネ」

先着16人。**日**12月20

日(土)午前10時～午後0時
30分 **費**3,500円(材料費・
発酵ランチ付) **講**発酵ライフ協会アドバ
イザープロ 高田妃出美氏 **申**エプロン、
三角巾、ふきん3枚

②手ごねパン教室(黒豆パン作り)

作ったパンはお持ち帰りできます(試
食あり)。先着16人。**日**令和8年1月20
日(火)午前10時～午後0時30分 **費**2,500
円(材料費込み) **講**epi認定講師 高田妃
出美氏 **申**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12
月20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コミュニティプラ
ザひまわり**☎**042-495-5100

※「ピククルボールを楽しむ会 in KIYO
SE」は、12・1月はお休みです。再開日
は市報2月1日号またはホームページを
ご確認ください。



コミュニティ
プラザひまわり
ホームページ

～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**12月6日・13日・20日
(3回)いずれも土曜日午前10時～正午

②無料スマホ教室

先着10人。**日**12月18日(木)午前10時
～正午 **申**基本操作、アプリ、Wi-Fi

③倶楽部の無料体験(お一人様1回・予約制)

日月～土曜日(種目により異なります)午
前10時～正午、午後1時～3時 **申**ビリヤ
ード、ヨガ、卓球、カラオケ、健康麻雀、
wiiボウリング、リズムエアロビ

申☎いずれも電話で(一社)きよせ100
歳時代**☎**042-494-2800

児童センター

の催し物

親子で楽しむファミリーコンサート♪

申乳幼児とその保護者。先着200人
日12月15日(月)午前11時～11時30分

費無料 **申**☎受付中。直接窓口または電
話で児童センター(午前10時～午後5時、
火曜日休館)**☎**042-495-7700
※公共交通機関をご利用ください。

各地域市民センター

の催し物

◆下宿地域市民センター

①市民体育館の一般開放

【1】卓球【2】バドミントン
の施設を一般開放！**申**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**12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
申体育館用上履き、ラケット、ボール、
シャトル

②ボーリングアート教室

好きな色の絵の具を垂らして、マーブル
模様のくまさんを作ります。**申**年中
以上(小学生以下は保護者同伴)。先着6
人 **日**12月20日(土)午前9時30分～10時
30分または午前11時～正午 **費**2,000
円 **申**お持ち帰りの袋

申☎直接窓口または電話で下宿地域市
民センター**☎**042-493-4033

◆松山地域市民センター

①末永く元気に暮らすための健康習慣

～栄養～
先着6人。**日**12月13日(土)午後1時30
分～3時 **費**1,500円 **講**作業療法士 野村
征吾氏 **申**動きやすい靴と服装、飲み物、
筆記用具

②和布で楽しむ小物時間～アクセサリ 作り～

申中学生以上。先着10人 **日**毎週土曜日
午後1時30分～3時30分 **費**1,500円
(材料費込み) **講**比佐美津子氏 **申**布裁ちば
さみ、まち針(10本)、布用ボンド、30
分定規、ピンセット(お持ちの方)、持ち
帰り用の箱

③演劇ワークショップ～演じて楽しむ コミュニケーション～

先着10人。**日**12月21日(日)午後2時～
4時 **費**1,000円 **講**寺嶋良浩氏 **申**動きやす
い服装、飲み物



下宿地域市民
センター
ホームページ

申☎ホームページ内申込みフォーム
または直接窓口、電話で松山地域市民
センター

☎042-491-5153

◆野塩地域市民センター

①清瀬の土産と観光

第1部「きよせ棒開発
秘話」、第2部「知ってい
るようで知らない清瀬の観光スポッ
ト」。先着30人。**日**12月7日(日)午後1
時～3時 **費**無料 **講**清瀬市観光協会 瀬
谷真氏・柏木亮氏、清瀬市農家 野村
浩敬氏

②Let's Enjoy English

先着12人。**日**12月14日(日)午後3時～
5時 **費**1,000円 **講**Conda Ryan Glenn氏

③はじめての茶道

基礎から抹茶を点てるまでを学びま
す。**申**どなたでも。先着10人 **日**12月
21日(日)午前10時～11時30分 **費**1,500
円(菓子代含む) **講**松岡眞智子氏

④野塩初心者吹矢講座

各先着10人。**日**12月28日(日)おと
なの部＝午後2時～3時、小・中・高
生の部＝午後3時～4時 **費**500円

申☎ホームページ内申込みフォーム
または直接窓口、電話で野塩地域市民
センター**☎**042-493-4014

◆中清戸地域市民センター

手作りで福を呼ぶお正月

ペーパークイリングで華やぐポチ袋
と箸入れ作りをします。先着10人。
日12月20日(土)午後1時～3時
費1,000円

申☎直接窓口または電話で中清戸地
域市民センター**☎**042-494-7211

◆竹丘地域市民センター

シニア元気体操教室 in 竹丘

令和7年12月期～令和8年3月期

簡単ピラティスと太極舞で楽しく運
動しましょう！各コース先着5人。
日12月18日～令和8年3月12日の毎
週木曜日午前9時～10時または午前
10時15分～11時15分 **費**6,000円(1
期12回)

申☎直接窓口または電話で竹丘地域
市民センター**☎**042-495-1717



松山・野塩地域
市民センター
ホームページ

各館の イベント情報・お知らせ

郷土博物館のイベント

①特別展「清瀬と結核～結核療養の歴史と現在、そして未来～」

期開催中～12月7日(日)午前9時～午後5時(最終入場＝午後4時30分) 場直郷土博物館

◆図書館コラボ企画

結核関連のパネル展示を行います。

日開催中～12月7日(日)平日午前10時～午後8時、土・日曜、祝日午前10時～午後6時

場直問駅前図書館 ☎042-492-8751(月曜日休館)

②企画展「横山園芸所蔵クリスマスローズコレクション」

市内でクリスマスローズを栽培している横山園芸が収集した世界各地のクリスマスローズがあしらわれた美術工芸品のうち、約80点を展示します。期12月13日(土)～25日(木)午前9時～午後5時(最終入場＝午後4時30分) 場直郷土博物館

◆記念講演会

先着40人。日12月14日(日)午後1時30分～3時 場郷土博物館 講横山園芸代表 横山直樹氏、横山園芸初代代表 横山暁氏 内第一部＝横山園芸とクリスマスローズの歩み、第二部＝クリスマスローズの魅力と栽培方法 申12月2日午前9時～申込みフォームまたは電話で

◆クリスマスローズ販売会

横山園芸が生育したクリスマスローズの苗や園芸グッズなどを販売します。日12月13日(土)・14日(日)正午～午後4時 場郷土博物館

③ミュージアム・シアター5

「すみっこぐらし とびだす絵本とひみつのコ」(66分)

絵本の世界を巡る旅のはじまりはじまり。劇場版アニメ第1弾。 対どなたでも。40席程度 日12月7日(日)午前10時30分～ 場直郷土博物館 費無料

④ミュージアム・シアター6「海よりもまだ深く」(117分)

清瀬市出身の是枝裕和監督が市内で撮影した作品です。 対どなたでも。40席程度 日12月11日(木)午後1時30分～ 場直郷土博物館 費無料

⑤先人の知恵に学ぶ「しめ縄作り講習会」

対中学生以上。先着12人 日12月13日(土)午前9時～正午 場郷土博物館 費1,000円(材料費込み) 講下宿ふせぎ保存会 申12月2日午前9時～電話で

問郷土博物館 ☎042-493-8585

※月曜日休館、月曜日が祝日の場合は火曜日休館。

図書館のイベント

◆図書館事業 冬の子ども会

対幼児～小学生。各会場先着15人 日場下表を参照 申問12月2日～直接窓口または電話で元町こども図書館 ☎042-495-8666(月曜日休館。午前10時～午後5時)

タイトル	会場	日時
キラキラ☆クリスマスブーツをつくろう！	元町こども図書館	12月17日(木)午後3時30分～
クリスマスカードを作ろう	下宿地域市民センター	12月10日(木)午後3時30分～
	竹丘地域市民センター	12月12日(金)午後3時30分～
	野塩地域市民センター	12月17日(木)午後3時30分～

今月の健康づくり

対15歳以上の方(中学生は不可)。各回先着25人

場直問しあわせ未来センターフィットネスルーム

☎042-497-2391(月曜日休館)

※開始時間の10分前までに会場へ。途中参加不可。

※12月29日(月)～令和8年1月3日(土)は年末年始休館です。

タイトル	日時	費用・持ち物
初回トレーニングサポート(トレーニング機器を初めて使用する方)	午前10時、午後2時、午後6時(午後6時の回は火・水・金曜日のみ)の各回15分前に直接受付にお越しください。	費フィットネスルーム利用料(清瀬市・小平市・東村山市・東久留米市・西東京市在住の方) 【要本人確認書類】＝300円、その他の方＝450円) 持運動できる服装・室内用運動靴・汗拭きタオル・飲み物
30分エクササイズ	12月12日(金)・17日(木)・18日(木)・25日(木)・26日(金)いずれも午前11時～11時30分、午後3時～3時30分 ※17日(木)・25日(木)は午後のみ。	
みんなで楽しくエクササイズ		
〈チューブエクササイズ〉	12月14日(日)・27日(土)午前10時～11時	
〈Let'sリズムワーク〉	12月6日(土)・21日(日)午前10時～11時	
〈コツコツ貯筋ピラティス〉	12月7日(日)・20日(土)午前10時～11時	
〈笑トレで体力アップ〉	12月13日(土)・28日(日)午前10時～11時	

24時間電話で聞ける 医療機関案内

▶清瀬消防署 ☎042-491-0119 ▶東京消防庁救急相談センター(救急車を呼ぶか直接病院へ行くか迷った場合) ☎＃7119または ☎042-521-2323 ▶東京都医療機関案内サービス「ひまわり」 ☎03-5272-0303

12・1月の 子育て関連事業

妊娠中の方向けに、妊婦面接を行っています。妊娠の届出及び妊婦面接、下表の各事業の詳細は右記QRコードからご確認ください。

問子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077



詳しくはこちら

事業名・対象・内容など	日時	場所
1. 子どもの計測日 お子さんの身長・体重を計測します。当日の健診の状況により、お待ちいただく場合があります。 対生後2か月～おおむね3歳未満の乳幼児 ※予約制。申込み受付中。	12月2日(木)・9日(木)・16日(木)いずれも午後3時～3時15分	しあわせ未来センター
2. カンタン！ワンポイント離乳食 対生後6か月～11か月の乳児とその保護者。各回先着5組(保護者のみの参加も可) 費無料 内管理栄養士による離乳食の調理実演と試食・相談 ※予約制。申込みは12月1日(月)～。	12月10日(木) 生後6か月～8か月＝午前9時45分～11時、生後9か月～11か月＝午前11時～午後0時15分	
3. 親子歯みがき教室 対生後6か月～1歳6か月の乳幼児とその保護者。先着10組 内歯ブラシの選び方・仕上げ磨きのコツなど ※予約制。申込みは随時。	12月12日(金)、令和8年1月16日(金)午前9時30分～11時30分(30分ごと各2組)	
4. ママの時間 ママ同士のお話でホッとできる場。個別相談も併設。 対未就学児のお母さん。個別相談＝1組、グループ＝定員なし ※別室で保育あり(未就学児のみ)。申込みは随時。グループの初回及び個別相談は要予約。	12月17日(木)、個別相談＝午前9時40分～10時10分、グループ相談＝午前10時30分～正午(受付＝午前10時15分～)	
5. 1歳児子育て相談会 計測、子育て・栄養などの相談、グループミーティング。 対参加日時点で1歳2か月までの乳幼児とその保護者 ※予約制。対象者には事前にご案内を送付します。	12月19日(金) (詳しくは事前に送付した書類をご確認ください)	
6. 計測相談会 お子さんの身体計測、保健師や管理栄養士などの専門職へ個別相談ができます。 対生後2か月～3歳未満の乳幼児とその保護者 ※予約制。申込みは12月1日(月)午前8時30分～。	12月19日(金)(受付＝午前9時50分～) ※受付時間が変更になる可能性があります。	
7. 親子歯科健診(個別) 対1歳6か月～4歳の幼児とその保護者 内定期健診・歯みがき・フッ素塗布(無料) ※予約制。申込みは随時(当日予約も可)。	月曜日または水曜日(毎月5～6回)の午後1時～3時15分	
8. 妊婦歯科健診 対市内在住の妊婦の方。各回先着1人 内歯科健診・歯みがき ※予約制。申込みは随時(当日予約も可)。	月曜日または水曜日(毎月5～6回)の午後1時15分～・午後1時45分～	
9. 乳幼児健康診査(集団) ①3～4か月児健康診査 ②1歳6か月児健康診査 ③3歳児健康診査 対①令和7年8月生まれの乳児②令和6年5月生まれの幼児③令和4年11月生まれの幼児 日①12月9日(木)②12月2日(木)③12月16日(木) ※持ち物や時間など詳しくは事前に送付する通知をご確認ください。		
10. 乳幼児発達健康診査 小児神経専門医の診察、心理相談員・作業療法士による発達相談。月1回程度実施。 対未就学児のお子さんとその保護者。運動発達やことばの遅れ、落ち着きがないなどが気になる方 日直接窓口または電話で		

つどいの広場(①ころぼっくる②元町③竹丘④野塩⑤下宿⑥梅園)

・⑦K-net子育てひろば

親子で自由遊び・育児相談など。 対0歳～就学前のお子さんとその保護者
場①ころぼっくる(児童センター)、②元町(清瀬けやきホール)、③竹丘(竹丘地域市民センター)、④野塩(野塩地域市民センター)、⑤下宿(下宿地域市民センター)、⑥梅園(あいあいの家)、⑦K-net子育てひろば(男女共同参画センター)で実施。いずれも直接会場へ 問①児童センター ☎042-495-7700、②③⑦NPO法人子育てネットワーク・ピッコロ ☎042-444-4533、④⑤⑥NPO法人ウイズアイ ☎042-452-9765

12月の休日診療

※医療機関に電話でご確認のうえ、受診してください。

また、マイナ保険証が対応可能かは電話の際にご確認ください。

※内科は昼の休憩時間が医療機関によって異なります。

実施日	内科		歯科
	午前9時～午後5時 (受付時間は午後4時30分まで)	午後5時～ 翌日の午前9時	
7日	杉本医院 元町2-7-1 ☎042-492-1199		大西歯科クリニック 元町1-4-15 ☎042-492-8415
14日	宮本医院 松山1-42-6 ☎042-491-0547	山本病院 野塩1-328 ☎042-491-0706	信宅ビル歯科医院 松山1-4-3 ☎042-493-8255
21日	武蔵野総合クリニック 元町1-8-30 ☎042-496-7015		かとうデンタルケアクリニック 元町1-8-1 ☎042-495-0888
28日	いつもジェネラルクリニック秋津院 野塩5-299-4 ☎042-497-8608	きよせ旭が丘 記念病院 旭が丘1-619-15 ☎042-491-2121	けやき歯科クリニック 上清戸1-9-1 ☎042-495-1817
29日	ふじ井内科クリニック 元町1-11-14 ☎042-493-7122	※緊急時は随時受付。必ず事前に電話してください。	和気歯科クリニック 松山1-13-3 ☎042-491-8883
30日	中島医院 元町1-3-45 ☎042-495-6727		信宅ビル歯科医院 松山1-4-3 ☎042-493-8255
31日	北多摩クリニック 上清戸2-1-41 ☎042-496-7760		筒井歯科医院 中里3-77-12 ☎042-493-4180

平日小児 準夜間診療

▶(月～金)多摩北部医療センター(東村山市青葉町一丁目)受付時間 午後7時30分～10時30分 ☎042-396-3811 ▶(月・水・木・金)佐々総合病院(西東京市田無町四丁目)受付時間 午後7時30分～10時30分 ☎0570-01-3399

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。