

## 催し・イベント

### 無料法律相談会

借地や借家、相続、離婚、金銭トラブルなどについて、弁護士が無料で相談に応じます。日令和8年1月24日(土)午後1時～4時場生涯学習センター



申込みフォーム

**[主催]**東京三弁護士会多摩地区法律相談センター **[後援]**清瀬市日令和8年1月5日午前8時30分～申込みフォームまたは電話で市民協働課協働係<sup>042-497-1803</sup> **[問]**東京三弁護士会多摩支部<sup>042-548-3800</sup>

### 空き家と相続の無料個別相談

空き家の適正管理や相続などについて、専門家が無料で相談に応じます。**[問]**市内及び近隣地域に在住の方で、空き家を所有(予定)の方。先着10組程度(1組45分、事前予約優先)日令和8年1月9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<sup>問</sup>電話でNPO法人空家・空地管理センター<sup>0120-336-366</sup>



申込みフォーム

### 会社員のための確定申告 休日無料相談会(完全予約制)

会社員を対象とした確定申告相談(医療費控除・住宅ローン控除など)です。時間に限りがあるので複雑な相談はご遠慮ください。日令和8年1月24日(土)・25日(日)・31日(土)、2月1日(日)いずれも午前10時～午後4時場東京税理士会東村山支部(東村山市本町1丁目)<sup>問</sup>QRコード内申込書に記入の上、ファックスまたは郵送で東京税理士会東村山支部<sup>042-394-7038</sup>

### 命の教育フォーラム

第一部では、市立小・中学校の代表児童・生徒が命の大切さについて話し合います。第二部では、小中連携教育の取り組みについて紹介します。日令和8年1月31日(土)午後1時40分～4時30分場清瀬小<sup>問</sup>教育指導課指導主任<sup>042-497-2552</sup>

### 歳末カレンダー市

企業などから提供された2026年カレンダーや手帳などが並ぶ予定です。1点につき100円以上の歳末たすけあい募金をお願いしています。日12月24日(水)～令和8年1月30日(金)(12月27日(土)～令和8年1月4日(日)を除く)。場下表のとおり

場所	日時
コミュニティプラザ ひまわり	月～ 金曜日 午前 9時
きよせボランティア・ 市民活動センター	月～ 土曜日 午後 5時
清瀬市障害者福祉センタ ーおおぞら(小規模開催)	月～ 金曜日

**[問]**社会福祉協議会<sup>042-495-5333</sup>

## 講座・講演会

### ボランティアに役立つ傾聴講座

ボランティア活動に必要なコミュ

ニケーションの取り方を学びます。先着20人。日令和8年1月16日(金)午後2時～4時30分  
**[講]**川崎初美氏  
**[場]**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<sup>042-491-9027</sup>



申込みフォーム

### 第2回清瀬市子どもの発達支援 ・交流センター公開講座

◆発達に課題のある子どもの睡眠～眠ることに困難を抱えやすい子どもについて～

児童精神科医師によるオンライン講座です。

**[対]**保護者や教員など発達障害に関わる支援関係者で、Zoomでの受講が可能な方。先着90人。日令和8年1月31日(土)午前10時～11時45分(受付=午前9時40分～) **[費]**無料 **[講]**(医)新新会多摩あおば病院副院长 木村一優氏 **[場]**申込みQRコード内申込みフォームで清瀬市子どもの発達支援・交流センターとことこ<sup>042-495-3030</sup> **[問]**tocotoco-info@kisenfukushi.com



詳しく述べこちら

## 健康・福祉

### 健康づくり推進員運営 いきいきハイキング

東久留米駅から南沢湧水、六仙公園を経由し、西原自然公園(西東京市西原4丁目)を散策した後、西東京いこいの森公園からひばりヶ丘駅までご案内します(約6km平坦)。雨天中止。**[対]**運動制限がなく、団体での歩行に支障のない方。日12月16日(火)受付=午前9時～9時15分、出発=午前9時20分、解散=午後2時30分ごろ(予定) **[場]**集合=清瀬駅北口連絡通路、解散=ひばりヶ丘駅 **[費]**100円(保険料・運営費)。交通費は別途自己負担 **[講]**リュックサック、歩きやすい服装と靴、昼食、飲み物、筆記用具、雨具、マイナ保険証、医療資格確認書、マスク、手袋 **[問]**健康づくり推進員・水野<sup>090-2647-6297</sup>

ケア係<sup>042-497-2082</sup>

※認知症サポートステップアップ講座として開催します。

### よろず健康教室 ～会場・時間変更のご案内～

市内在住のおおむね60歳以上の方を対象に介護予防のための体操教室として無料で開催している「よろず健康教室」について令和8年2月1日から一部会場及び時間が変更となります。

変更前	変更後
会場 松山地域市民センター	松山多世代交流施設
① 日 每週水曜日午前9時～	毎週水曜日午前9時15分～(開場=午前9時5分～)
会場 中里地域市民センター	変更なし
② 日 每週水曜日午前10時30分～	毎週水曜日午前10時45分～

**[問]**福祉総務課福祉総務係

日042-497-2056

※松山多世代交流施設には駐車場はありません。

### 公立昭和病院年末年始休診

12月27日(土)～令和8年1月4日(日)は一般外来を休診します。救急診療は通常どおり行いますが、重症重篤患者の診療が優先されるため、待ち時間が長くなる場合があります。受診の前に必ず電話で連絡をしてからご来院ください。また、紹介状がない場合は選定療養費として7,700円がかかります。

**[問]**公立昭和病院<sup>042-461-0052</sup>

### 脳卒中市民公開講座 ～脳卒中の予防～

脳卒中予防に関する講演、脳卒中体験者と医師による対談をオンラインにて配信します。右記QRコードよりYou TubeLIVEをご観聴いただけます。

**[問]**武蔵野赤十字病院

日0422-32-3111

## 子育て

### スマイルベビーきよせ すくすく赤ちゃんクラス

**[対]**産後1か月～7か月未

満のお母さんと赤ちゃんで、同日開催のプレママ準備クラスへの参

加ができる方。先着5組

程度。日令和8年1月15日(木)午後1時

50分～3時20分(受付=午後1時

30分～) **[場]**あわせ未来センター

**[持]**母子健康手帳、お子さんのお出

かけグッズ **[申]**上記QRコード内申込

みフォームで **[問]**子育て支援課母子

保健係<sup>042-497-2077</sup>

※保育あり(先着2人。未就学児のみ)要予約。

### スマイルベビーきよせ プレママ準備クラス

**[対]**市内在住の妊娠20週以降の妊婦

さん。先着5人程度。日令和8年1月

15日(木)午後1時50分～3時20分

(受付=午後1時30分～) **[場]**あわ

せ未来センター **[持]**母子

健康手帳、お子さんのおでかけグッズ(保育利用の方のみ) **[申]**右記QRコード内申込みフォームで



詳しく述べこちら

問子育て支援課母子保健係

日042-497-2077

※保育あり(先着2人。未就学児のみ)要予約。

### じいじ・ばあばのための 離乳食教室

管理栄養士が今と昔の離乳食の違いについての講話と相談を行います。

日令和8年1月24日(土)午前10時～11時30分 **[場]**あわせ未来センター



詳しく述べこちら

**[持]**筆記用具 **[申]**12月15日～上記QRコード内申込みフォームで

問子育て支援課母子保健係

日042-497-2077

### 令和7年8月・9月生まれの 赤ちゃんとママの会

日令和8年1月9日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金)午前10時～正午 **[場]**きよせボランティア・市民活動センター



申込みフォーム

費各回500円(きよせ・チルドレンファーストチケットが使えます) **[持]**バスタオル

またはおくるみ、おむつ、おむつを入れる袋、ミルクなど **[問]**上記QRコード内申込みフォームまたはメールでNPO法人ウイズアイ **[042-452-9765]** **[aiai@with-ai.net]** ※上の子さまの保育は別途問合せください(無料、要予約)。

## 市民伝言板

### 【市民伝言板利用案内】

●2月1日号掲載希望の「催し物」の原稿は、12月15日午前8時30分から令和8年1月5日まで受け付けます。先着25枚。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<sup>042-497-1808</sup> **[042-491-8600]** **[kouhou@city.kiyose.lg.jp]**

中国語映画・連続ドラマ勉強会(リスニング重視)▶ドラマ《安家》

一中国版「家売るオンナ」、映画「哪吒」を学ぶ。令和8年1月26日(月)19時～20時30分、清瀬けやきホール、無料、中文映画クラブ・王

080-5209-1688 **[info@allkenkou.com]**

第73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16日(火)～21日(日)10時～17時(最終日は16時まで)、クレガラリー、無料、清瀬フォトクラブ・滝谷<sup>090-1463-5366</sup>

清瀬市近郊オープンシングルス卓球大会(申込みは令和8年1月10日(土)まで)▶年齢制限無しの男・女シングルスをお楽しみ下さい。

令和8年2月8日(日)9時～、市民体育館、1,000円(連盟会員は800円)、清瀬市卓球連盟・田野

090-6113-8677