

## 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  
**【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**申**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☎042-497-1803**問**東京三弁護士会多摩支部☎042-548-3800



申込み  
フォーム

### 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。**対**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**申**電話でNPO法人空家・空地管理センター☎0120-336-366

### 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)**申**電話QRコード内申込書に記入の上、ファクスまたは郵送で東京税理士会東村山支部☎042-394-7038



詳しくは  
こちら

### 命の教育フォーラム

第1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2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**問**教育指導課指導主事☎042-497-2552

### 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び予定です。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～午後5時
きよせボランティア・市民活動センター	月～土曜日
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☎042-495-5333

## 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**問**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

### 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での受講が可能の方。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)新新会多摩おおば病院副院長 木村一優氏**申**電話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☎042-495-3030**問**tocotoco-info@kisenfukushi.com



詳しくは  
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6㎞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**直集合＝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**持**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☎090-2647-6297

### 花みずきの会(粘土細工作り)

**対**市内在住のおおむね65歳以上の方**日**令和8年1月9日(金)午後1時30分～3時**場**中清戸地域市民センター**持**作品を持ち帰る袋、ウェットティッシュ**申**電話直接窓口または電話で健康推進課成人保健係☎042-497-2076

### 認知症講演会「認知症の私が 今を楽しく生きる理由」

映画「オレンジ・ランプ」のモデルとなった、若年性認知症の当事者である丹野智文さんの講演会と、市内在住で「とうきょう認知症希望大使」の遠藤浩市さんとの座談会を行います。先着100人**日**令和8年1月12日(月)午後1時30分～3時**場**市役所本庁舎**申**電話申込みフォームまたは電話で介護保険課地域包括



申込み  
フォーム

ケア係☎042-497-2082  
 ※認知症サポーター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
① 会場	松山地域市民センター	松山多世代交流施設
① 日時	毎週水曜日 午前9時～	毎週水曜日 午前9時15分～(開場＝午前9時5分～)
② 会場	中里地域市民センター	変更なし
② 日時	毎週水曜日 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☎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☎042-461-0052

### 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YouTubeLIVEをご視聴いただけます。**日**令和8年2月21日(土)午後2時～4時**費**無料**問**武蔵野赤十字病院☎0422-32-3111



配信は  
こちら

## 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出来る方。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**し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☎042-497-2077  
 ※保育あり(先着2人。未就学児のみ。要予約)。



詳しくは  
こちら

### 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**しあわ

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(保育利用の方のみ)**申**右記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☎042-497-2077  
 ※保育あり(先着2人。未就学児のみ。要予約)。



詳しくは  
こちら

### 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**しあわせ未来センター**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☎042-497-2077



詳しくは  
こちら

### 令和7年8月・9月生まれの 赤ちゃん和妈妈の会

**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**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、おむつを入れる袋、ミルクなど**問**申上記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**問**aiiai@with-ai.net  
 ※上のお子さまの保育は別途問合せください(無料、要予約)。



申込み  
フォーム

## 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

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》—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**問**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)、クレアギャラリー、無料、清瀬フォトクラブ・澁谷☎090-1463-5366  
 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