

催し・イベント

ニュースポーツ体験会

誰もが年齢を問わず楽しめるニュースポーツ。ご家族やご友人とぜひお越しください!



対どなたでも(小学生以下は保護者同伴)日1月11日(日)午前10時~正午場直市民体育館費無料

【体験種目】ボッチャ、モルック、ドッヂビー、ユニカール、ピックルボールなど(種目は一部変更になる可能性があります)持室内履き、タオル、飲み物など

問生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係☎042-497-1815

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1月28日(木)午前10時~正午場直コミュニティプラザひまわり申間電話できよせ権利擁護センターあいねつと☎042-495-5573

親族向け後見人学習会&交流会

先着16人。日1月31日(土)午後2時~4時講(公社)成年後見センターりーガルサポート会員 司法書士 濱貫和広氏場きよせボランティア・市民活動センター
申間1月6日午前8時30分~電話できよせ権利擁護センターあいねつと☎042-495-5573

講座・講演会

令和7年度 猫セミナー

◆人も猫もしあわせに!地域から始める共生への第一歩

地域猫活動のアドバイザーによる講演を通じて、猫に関わる問題や地域猫活動などを考えてみませんか。

対どなたでも。先着30人日1月31日(土)午前10時~11時45分場清瀬けやきホール費無料講地域猫活動アドバイザー石森信雄氏
申1月1日~20日に申込みフォームで問環境課環境政策係☎042-497-2099



申込みフォーム



第7回消費生活講座 終活講座⑥

◆高齢者向け住まいの種類と選び方のポイント

対どなたでも。先着40人日2月6日(金)午後2時~4時場男女共同参画センター費無料講(公社)全国有料老人ホーム協会 倉田久氏
申間1月7日~平日の午前9時~午後5時の間に電話で消費生活センター☎042-495-6211
※保育あり(先着3人。生後6か月~未就学児。要予約)。

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1月8日・15日・22日・29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1月13日・27日、2月10日・24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



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①1月16日(金)午後2時~4時、②2月20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市役所本庁舎申間直接窓口または電話で健康推進課成人保健係☎042-497-2076

栄養きらりサロン

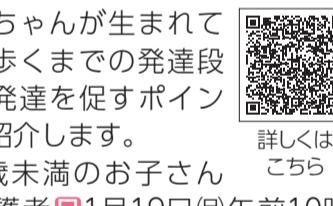
栄養や運動について学びませんか。対市内在住でおおむね65歳以上の方。先着15人日①1月16日(金)、②3月13日(金)午後2時~3時30分場①生涯学習センター②しあわせ未来センター持飲み物申間直接窓口または電話で健康推進課成人保健係☎042-497-2076



詳しく述べ

山本病院「冬の風物詩を絵手紙で描いてみましょう」

かまくら、雪だるまなど冬の風物詩を絵手紙で描いてみませんか。対どなたでも日1月19日(月)午後2時~3時費無料場申間電話で山本病院・飯田☎042-491-0706



詳しく述べ

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1月20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、マスク問健康づくり推進員・田島☎042-492-5779

健康測定会

血管年齢・血圧・体組成・脳年齢測定、健康相談、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30人(予約制)日①1月22日(木)②1月23日(金)

・26日(月)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間直接窓口または電話で健康推進課成人保健係☎042-497-2076

健康ワンポイント

健診結果の確認、超音波骨量測定、指輪つかテスト、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2月6日(金)・19日(木)午前9時~正午場しあわせ未来センター持健診結果、足首を出しやすい服装申間電話または直接窓口で健康推進課成人保健係☎042-497-2076

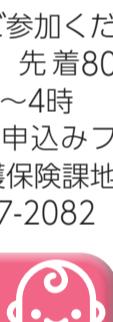
オーラルフレイル講演&講習会

◆~全身の健康はお口の健康あつてこそ~

健康寿命延伸を目指すため、舌圧向上の必要性と嚥下機能の重要性について話します。ペコぱんだ(舌の筋肉を強化するトレーニング器具)を用いた実践練習を予定していますので、この機会にぜひご参加ください。対どなたでも。先着80人日2月14日(土)午後2時~4時場アミューホール申間申込みフォームまたは電話で介護保険課地域包括ケア係☎042-497-2082



申込みフォーム



詳しく述べ

子育て

赤ちゃんの身体の発達講座

赤ちゃんが生まれてから歩くまでの発達段階や発達を促すポイントを紹介します。

対1歳未満のお子さんの保護者日1月19日(月)午前10時~正午場直コミュニティプラザひまわり費500円(お子さんの保育、別途有料)。きよせ・チルドレンファーストチケット利用可講理学療法士 上木原瞳氏
申間申込みフォームまたはメールでNPO法人ウイズアイ☎042-497-9567
mailhimawari@with-ai.net



詳しく述べ

場合は選考)内アンケート回答(4回)など【任期】令和8年4月1日~令和9年3月31日

[謝礼]回答数に応じて図書カード贈呈(任期末にまとめて送付)
申1月7日午前10時~2月28日午後5時に東京都下水道局ホームページ内の申込みフォームで問東京都下水道局総務部広報サービス課☎03-5320-6511

「都市計画道路の整備方針(案)」の公表及びご意見

東京都と特別区及び26市2町は「東京における都市計画道路の整備方針(案)」を取りまとめました。皆さまからのご意見・ご提案を募集します。併せて、オープンハウス及びパネル展示を開催します。

[閲覧場所]東京都・特別区・26市2町のホームページ、都民情報ルーム(都庁第一本庁舎3階)、清瀬市都市計画課窓口

[提出先]1月30日までに東京都の窓口へ直接提出またはファックス、メール、東京都ホームページフォームメール、郵送で〒163-8001 東京都都市整備局都市基盤部街路計画課 FAX03-5388-1354番S0000179@section.metro.tokyo.jp問東京都街路計画課☎03-5388-3379または清瀬市都市計画課用地係☎042-497-2083

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(書類の記入が必要なため、事前にお問い合わせください)

日説明会=1月14日(水)、研修会=2月2日(月)いずれも午後1時30分~場問シルバー人材センター☎042-494-0903



詳しく述べ

市民伝言板

【市民伝言板利用案内】

●2月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、1月5日午前8時30分から1月15日まで受け付けます。先着25件。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 Fax042-491-8600番kouhou@city.kiyose.lg.jp

やすらぎフリーダンスパーティー
・リンパ体操▶1人参加OK。社交ダンスを楽しく踊りましょう。1月22日(木)・29日(木)13時~17時、竹丘地域市民センター、フリーダンス・パーティー(13時~15時30分)参加費=400円、リンパ体操(15時45分~)参加費=1,000円、やすらぎフリーダンスパーティー・リンパ体操・エイちゃん☎090-5511-3916

下水道モニター

対令和8年4月1日時点
で都内在住の18歳以上の方(公務員、過去にモニターを経験した方、島しょ在住者は除く)でホームページ閲覧とメールの送受信ができる方。定員1,000人程度(応募者多数の場合は選考)内アンケート回答(4回)など【任期】令和8年4月1日~令和9年3月31日



詳しく述べ

