

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！
※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**市民体育館 **費**無料
【体験種目】ポッチャ、モルック、ドッジビー、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) **※**室内履き、タオル、飲み物など
※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(水)午前10時～正午 **場**コミュニティプラザひまわり **※**電話できよせ権利擁護センターあいねっと ☎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)成年後見センターリーガルサポート会員 司法書士 瀬貫和広氏 **場**きよせボランティア・市民活動センター **※**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

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。
※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
※1月1日～20日に申込みフォームで **※**環境課環境政策係 ☎042-497-2099

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
※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
※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～

※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**市民体育館(中清戸一丁目) **費**200円(お茶、お菓子付き) **※**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

※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**Cafeふわっとん(上清戸一丁目) **費**300円(お茶、お菓子付き) **※**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。**※**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 **※**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。**※**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 **※**飲み物 **※**電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

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。**※**どなたでも **日**1月19日(月)午後2時～3時 **費**無料 **場**山本病院・飯田 ☎042-491-0706

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**中里地域市民センター **費**無料 **※**動きやすい服装、マスク **※**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。**※**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(水)②1月23日(木)・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 **※**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、指輪っかテスト、握力・片足立ち測定など。
※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(水)午前9時～正午 **場**しあわせ未来センター **※**健診結果、足首を出しやすい服装 **※**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、舌圧向上の必要性和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。**※**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

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。
※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**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
※申込みフォームまたはメールでNPO法人ウイズアイ ☎042-497-9567
 himawari@with-ai.net

募集

下水道モニター

※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) **※**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)
※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
※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クス、メール、東京都ホームページメール、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 S0000179@section.metro.tokyo.jp **※**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。
※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**シルバー人材センター ☎042-494-0903

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。
※シティプロモーション課プロモーション係 ☎042-497-1808 042-491-8600 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(水)・29日(水)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