

ひとりで悩んでいませんか？ 9月は東京都自殺対策強化月間です

「自殺防止！東京キャンペーン」

ストレスのサインに早めに気づき、つらさを一人で抱え込まないように家族や友人に相談したり、相談窓口を利用しましょう。

また、身近に心配な方がいる場合も、相談窓口などを伝えましょう。東京都では、毎年9月と3月を自殺対策強化月間に位置付け、「自殺防止！東京キャンペーン」を実施し、下記特別相談電話などを開設しています。
 [☎健康推進課成人保健係042-497-2076](tel:042-497-2076)

話してみよう 糸口見つかるから

こころの悩みなどについての特別電話相談～生きているのがつらいときなど、相談できる窓口があります～

◆こころの悩みなどの相談

種類	電話番号	相談日時	実施機関
フリーダイヤル特別相談	☎0120-58-9090 (9月5日 (土)まではフリーダイヤル特別相談) ☎03-5286-9090 (通常相談)	毎日午後8時～翌午前2時30分 (月曜日＝午後10時30分～、火曜日＝午後5時～)	NPO法人国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター
(全国) 自殺予防いのちの電話	☎0120-783-556	9月10日(木)～16日(水)各日24時間 ※通常は毎日午後4時～9時、毎月10日のみ24時間です。	(一社) 日本いのちの電話連盟
(東京) 東京いのちの電話	☎03-3264-4343	毎日24時間	(福) いのちの電話
東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～	☎0570-087478	9月11日(金)～15日(火)各日24時間 ※通常は毎日正午～翌午前5時30分です。	東京都 (NPO法人メンタルケア協議会)
多重債務110番	☎03-3235-1155	9月7日(月)・8日(火)各日午前9時～午後5時 ※通常は毎週月～土曜日の各日午前9時～午後5時です。	東京都消費生活総合センター

◆自死遺族のための電話相談

種類	電話番号	相談日時	実施機関
自死遺族傾聴電話	☎03-3796-5453	9月1日(火)～5日(土)各日午前11時～午後5時 ※通常は毎週火・木・土曜日の午前11時～午後5時です。	NPO法人グリーフケア・サポートプラザ
自死遺族相談ダイヤル	☎03-3261-4350	9月14日(月)～16日(水)各日午後2時～午後6時 ※通常は毎週木曜日の午後2時～6時、日曜日の午後1時～午後5時です。	NPO法人全国自死遺族総合支援センター

自分や大切な人のこころの不調に気づいたときにできること～学生向け自殺対策動画～

学生の皆さまに向けて「自殺のリスクから自分や大切な人を守るために知ってもらいたいこと」を短くまとめた動画を公開しています。ぜひご覧ください。



詳しくはこちら

「こころの体温計」でこころの健康状態をチェックしましょう

「こころの体温計（メンタルチェックシステム）」は、気軽にこころの状態をチェックできるシステムです。ご自身の健康状態や対人関係、住環境などの4択の質問に回答すると、ストレス度や落ち込み度のイメージ図が表示されます。チェック結果と合わせて、内容別の相談機関の情報も紹介しています。ぜひ、こころのケアにお役立ててください。所要時間は3分程度です。

【利用方法】 右記QRコードまたは市ホームページから

【注意事項】 「こころの体温計」の判定は医学的診断をするものではなく、あくまでもストレスの程度やこころの健康に関心をもっていただくためのものです。結果にかかわらず、心配事が続くときはお早めに専門機関などへの相談をおすすめします。



「こころの体温計」はこちら

9月は「認知症月間」です！

9月は「認知症月間」、9月21日は「認知症の日」です。認知症の方やその家族が安心して暮らせるように認知症への理解を深めてみませんか。

☎介護保険課地域包括ケア係☎042-497-2082

【市の取り組み】

- ①清瀬駅ペDESTロリアンデッキに横断幕の掲示
- ②市役所石銘板のオレンジ・ライトアップ
- ③認知症サポーター養成講座の開催

☎9月18日(金)午前10時～

☎場生涯学習センター

☎申問きよせ信愛地域包括支援センター

☎042-492-1850



認知症サポーターの証であるオレンジリング

④その他の開催予定の講座・講演会

※申込み方法等は今後の市報でご案内します。

講座・講演会	対象者	日時	場所	講師
認知症サポーターステップアップ講座	認知症サポーター養成講座を受講済みまたは受講予定の方	11月29日(日) 午後2時～	アミューホール	日本社会事業大学社会福祉学部講師 小谷恵子氏
認知症サポーターフォローアップ講座(映画上映)		12月20日(日) 午後2時～		
認知症初期集中支援推進事業 普及啓発講演会	どなたでも	令和9年1月16日(土)午後2時～		複十字病院認知症疾患医療センター長・医師 飯塚友道氏

⑤「もの忘れチェックの会」の開催

無料で脳の健康度測定（簡易的な認知機能検査）と看護師問診や必要な方には医師の問診が受けられます。※タブレット画面に表示された絵や文字を選択する検査です。視機能に心配がある方は、予約時にご相談ください。

☎日常のもの忘れなど不安があり、清瀬市に住民登録のある60歳以上で認知症の診断を受けていない方。先着100人(要予約)

☎10月4日(日)9時～正午、午後1時～4時

☎場しあわせ未来センター

☎9月1日午前9時～申込みフォームで(入力が難しい方は電話で介護保険課地域包括ケア係までお問い合わせください)

☎介護保険課地域包括ケア係☎042-497-2082



申込みフォーム



9月1日は防災の日

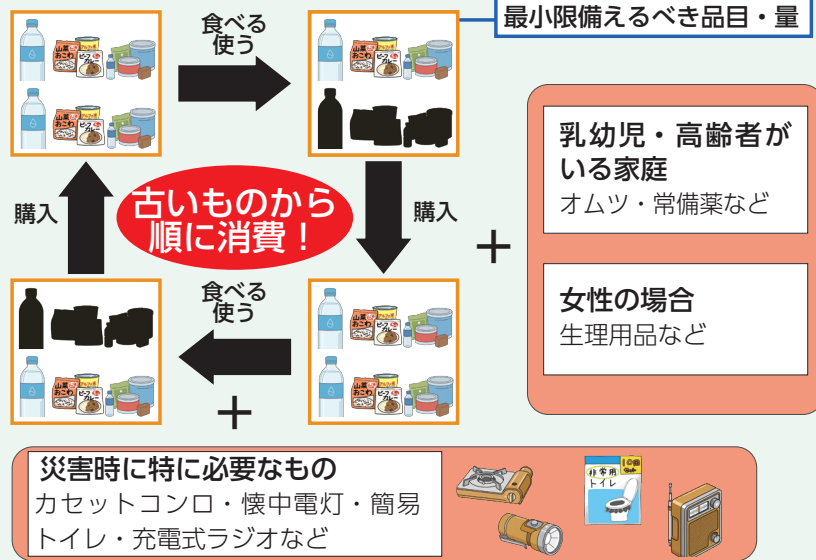
今後30年以内に70%の確率で発生するといわれる首都直下地震に対して、ご家庭での備えはできていますか。災害から身を守るためには「自らの命は自らが守る」という意識がとても重要です。今一度、避難行動などを確認しましょう。☎防災防犯課防災防犯係 ☎042-497-1847

いざという時に備えて！
防災マップ・洪水ハザードマップはこちら



◆日常備蓄をしましょう

日常備蓄とは、日ごろ自宅で利用しているものを少し多めに購入しておくことで、発災時にも自宅で当面生活できるようにするものです。食べ物や日用品を**少し多めに購入**し、日常のなかで**消費**しましょう。



清瀬市産ニンジンを使用した「防災備蓄カレーリゾット」を販売しています

甘いニンジンがたっぷり入った、辛さ控えめの商品です。特定原材料不使用で、温め不要。ごはん入りなので災害時でもそのまま食べられます。常温で5年間の長期保存が可能ですので、日常備蓄にご活用ください。

☎産業振興課農政係 ☎042-497-2052



詳しくはこちら



防災備蓄
カレーリゾット
(500円(税込み))

「令和8年熊本地震災害義援金」にご協力ください

市では、令和8年熊本地震による被災地・被災者の方々への支援として、8月6日に募金箱を設置し、現在も義援金を募集しています。

募金箱は、市役所(市民課、福祉総務課)、各地域市民センター、生涯学習センター、児童センター、駅前図書館、清瀬けやきホール、コミュニティプラ

ザひまわりに設置していますので、皆さまのご協力をお願いします。

なお、義援金の受け付けは10月30日(金)までです。

☎福祉総務課福祉総務係 ☎042-497-2056

※集めた義援金は、日本赤十字社をとおして被災地へ送られます。

第3回きよせの地域団体交流会

清瀬消防署などの講演を通じて、災害時に地域で求められる備えや助け合いについて学びます。また、参加者同士で意見交換を行い、今後の地域防災について考えます(予約不要)。

☑自治会、マンション等管理組合、円卓会議、地域防災に興味がある方。先着30人

☎9月26日(土)午後1時30分～3時30分 ☎無料

☎直 ☎野塩地域市民センター ☎042-493-4014

木造住宅無料耐震相談会

建築士が無料で相談に応じます。☑市内に昭和56年5月31日以前の旧耐震基準で建築された木造住宅を所有している方。先着6組(各枠2組) ☎10月6日(火)①午後1時30分～、②午後2時30分～、③午後3時30分～

☎市役所

☎住宅の図面・床面積の分かる資料(お持ちの方)、住宅の写真、筆記用具

☎☎9月1日～16日に直接窓口または電話で都市計画課計画係 ☎042-497-2093

栄養きらりサロン

栄養や運動について学びませんか。栄養の講話や、簡単な運動・簡単な手作業などを行います。☑市内在住でおおむね65歳以上の方。先着15人程度 ☎①9月18日(金)、②10月16日(金)いずれも午後2時～3時30分

☎①生涯学習センター②しあわせ未来センター ☎飲み物 ☎☎直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

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 ☎①9月15日(火)、②10月16日(金)いずれも午前9時30分～

11時30分(25分間隔の予約制) ☎いずれも市役所 ☎☎直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

野菜をおいしく、バランスよく！果物もプラス

9月は「食生活改善普及運動月間」です

この機会に普段の食生活を振り返ってみましょう。

◆野菜や果物をプラスしよう！

日本人の野菜の摂取量の平均値は258.7g(令和6年度国民健康・栄養調査)です。成人に必要な野菜と果物の摂取量は1人1日当たりそれぞれ350g、200gです。野菜350gの目安は、「小鉢(直径10cm程)の5皿分」です。果物は、りんご1個またはみかん2個が目安です。カット野菜やフルーツ、市販のお惣菜なども活用して、いつもの食事にプラスすることを意識してみてください。

◆主食・主菜・副菜をそろえよう！

主食・主菜・副菜を基本に、多くの食品を組み合わせたバランスの良い食事で、健康状態を良好に保つことが大切です。おにぎり・麺類・丼物のみでは野菜の摂取量が少ないため、副菜をプラスすると食事バランスのアップにつながります。主菜や副菜のレシピを市ホームページまたは窓口でご覧いただけます。



清瀬市クックパッド

◆調味料は使いすぎず、うす味に！

日本人の食塩摂取量は男女共に目標値を超えています。麺類のスープを残すだけでもマイナス2gの減塩になります。塩分を多く含む食品に気を付けながら、上手に減塩に取り組みましょう。

☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076、多摩小平保健所生活環境安全課保健栄養担当 ☎042-450-3111

納税にご協力を

■夜間納税・納税相談 ☎9月29日(火)・30日(水)午後8時まで
■日曜納税・納税相談 ☎9月27日(日)午前9時～午後4時

■土曜納税・納税相談 ☎9月12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

試行開始

開庁時間の見直しを検討しています

令和8年11月2日～令和9年4月30日は開庁時間が午前9時～午後4時になります

 詳細はこちら

市は、市役所窓口の利用状況を踏まえ、今後の行政サービスの維持・向上を目的として、開庁時間の見直しを検討しています。11月2日～令和9年4月30日の期間、試行的に開庁時間(現在午前8時30分～午後5時)を見直し、市民の皆さまへの影響等を検証します。

皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。詳しくは市ホームページをご覧ください。

また、併せて、無作為抽出による市民アンケートを実施し、試行期間中に感じたことや改善点などをお伺いします。試行結果とアンケート結果を踏まえ、本格実施の可否や制度内容について検討を進めます。

【実施機関】市役所、しあわせ未来センター、男女共同参画センター、消費生活センター
☎未来創造課イノベーション推進係 ☎042-497-1802

※今回の実施は、課題抽出のための試行であり、決定ではありません。

※電話の受付時間については、従来通り午前8時30分～午後5時まで受け付けます。



Q & A	
なぜ見直すのでしょうか？	行政は、限られた人員や財源の中で市民の皆さまの生活環境の変化に対応したサービスを提供し続けることが責務ですが、昨今の人口減少などにより自治体の経営環境は一層厳しさを増していくことが予測されています。 また、近年共働き家庭の増加やデジタル化の進展に伴い、窓口での対面手続きは減少傾向にあります。 このような状況を踏まえ、限られた経営資源を効果的に活用し、持続可能な行政サービスを提供するために開庁時間の見直しを検討しています。なお、職員の勤務時間はこれまで通り変わりません。窓口短縮によって生まれる時間は、デジタル化の推進など、行政サービスのより一層の質向上に活用し、市民の皆さまにとって便利で利用しやすい市役所を目指していきます。
行政サービスの質は低下しないのですか？	サービスの低下を防ぐため、より必要性の高い業務を丁寧に対応できる体制作りに取り組みます。 また、コンビニ交付やオンライン申請など来庁しなくても済む手段も充実させていきます。
緊急時の対応は問題ないのでしょうか？	受付を終了した後も、職員は勤務しておりますので、真に緊急な事案には対応します。窓口時間を短縮するのは、行政手続きや一般的な相談です。 また、法律によって24時間対応を求められている業務は、今までどおり行います。
他の自治体ではやっているのでしょうか？	全国的に見直しを行う自治体は増えており、現在約180の取り組み(本格実施や一部実施)が報告されています。 東京都内においても、実施や検討を進める自治体が増えています。

生活保護受給者向けエアコン購入費用等を助成します

市では熱中症対策を強化するため、生活保護を受給している世帯に対して、エアコンの購入や設置に係る費用の助成を行っています。対象期間内に、清瀬市で生活保護を受給中の在宅生活を送っている世帯で、エアコンが未設置または故障のため未設置と同等の状態となる世帯。なお、支給上限額を上回った場合は、自己負担となります。
※助成は1世帯につき1台限り。一部支給条件あり。

【対象期間】令和8年5月1日～令和9年3月31日
(ただし、対象期間中にエアコンの設置が完了している必要あり)

【助成額(東京ゼロエミポイント事業との併用可能)】
本体購入費及び設置費10万円/1世帯(内訳＝エアコン本体購入費上限7万8千円、配送費・設置工事費・撤去費・リサイクル費は、10万円からエアコン本体購入費を差し引いた額)

☎☎直接窓口または電話で生活福祉課生活福祉係
☎042-497-2070(土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時)

 詳しくはこちら

「きよせにんじんジャム」製造終了のお知らせ

永らくご愛顧いただいている「きよせにんじんジャム」は、令和8年8月製造分をもちまして製造を終了することとなりました。
これまで多くの皆さまにご愛顧いただき、心より感謝申し上げます。清瀬の恵みが詰まったこの味をお届けできるのも今回が最後となりますので、この機会にぜひご賞味ください。販売店はQRコード内ホームページをご確認ください。

なお、令和8年8月製造分より、商品の在庫終了に伴い交換に応じられなくなるおそれがあるため、これまで購入時にお渡していたポイントシールの発行を終了します。

☎清瀬商工会 ☎042-491-6648

 詳しくはこちら

期間延長 生活困窮世帯等向け
エアコン購入費用等を助成します

市では熱中症対策を強化するため、エアコンの購入や設置に係る費用の助成を行っています。この度、当初8月末までの受付期間を10月末まで延長します。詳しい条件や申込み方法などについては、QRコード内ホームページをご確認いただくか、下記までお問い合わせください。住宅にエアコンが未設置、または故障している以下の世帯(生活保護受給世帯を除く)。①住民税非課税世帯、②市民税均等割のみ課税世帯、③児童扶養手当受給世帯

【受付期限】10月30日(金)

【助成額(東京ゼロエミポイント事業との併用可能)】
本体購入費及び設置費上限10万円/1世帯

※事前申請が必須となります。購入後の申請は助成対象外です。

☎福祉総務課エアコン担当 ☎042-497-1841(3階26番窓口横土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時)

 詳しくはこちら

介護職員初任者研修受講費用の助成を行います

令和7年4月1日以降に介護職員初任者研修を修了した方で次の要件をすべて満たす方
①研修修了日から原則として6か月以内に市内介護サービス事業所で就労を開始している
②①の就労後、6か月以上就労を継続していて、申請日時点においても就労している
③研修修了日から原則として1年を経過していない

【助成額】受講費用から消費税を除いた額と8万円のうち、いずれか低い額
※申請が必要です。その他要件がありますので、詳しくは市ホームページまたは介護保険課で配布するチラシをご確認ください。

☎介護保険課介護サービス係 ☎042-497-2080

 詳しくはこちら

令和8年市議会第3回定例会

令和8年市議会第3回定例会は、下表のとおり開会いたします。
☎議会事務局議事係 ☎042-497-2567

月	日	時間	内容	
9	1(火)	午前10時～	本会議(初日) 決算特別委員会	
	3(木)		本会議(一般質問)	
	4(金)			
	7(月)			
	9(火)	午前10時～	総務文教常任委員会 福祉保健常任委員会 建設環境常任委員会	
	10(水)		午後2時～	議会運営委員会
	11(金)			
	15(火)	午前10時～	決算特別委員会	
	16(水)			
	17(木)			
25(金)	本会議(最終日)			

 清瀬市議会ホームページ

多摩北部広域子ども体験塾

～たまろく未来のまちづくり 最先端テクノロジーを
体感して「未来のまちづくり」に挑戦！～

※多摩六都(清瀬市、小平市、東村山市、東久留米市、西
東京市)に在住・在学の小・中学生(②のみ在住・在学エ
リア不問) ①③④下表のとおり ②多摩六都科学館 ③無料(②の
み多摩六都科学館の入館料(小・中学生210円)が必要)

④9月20日(日)までに、①③④は右記QRコード内申込みフォ
ームで(操作が難しい場合は多摩六都科学館までご連絡ください)。
応募者多数の場合は抽選 ⑤多摩六都科学館 ☎042-469-6100、未来
創造課イノベーション推進係 ☎042-497-1807

詳しくは
こちら

	講座名	日時	定員	持ち物	内容
①	秋季プログラム1 プログラミング体験	10月18日(日)午前10時～正 午、午後2時30分～4時30 分	各回24人 (小学3年生 以下は保護 者同伴)	ノートパ ソコン (Windo ws10以 上。要 USB Typ e-Aポー ト)	パイロボ ットを使用 したプログ ラミング体験
②	秋季プログラム1 トイドローン体験／VR熱気球体験	10月18日(日)午前10時～午 後4時(体験時間は各3分間)	なし(事前 申込み不要、自由参加)		トイドロー ン操縦体験 ／VRを使用 した熱気球 搭乗体験
③	秋季プログラム2 生成AIで 未来のまちを描 こう！	低学年コース(小学1～3年 生)=10月25日(日) 高学年コース(小学4年生～ 中学3年生)=11月1日(日) いずれも午前10時～正午、 午後2時30分～4時30分	各回20人 (保護者同 伴不可)		生成AIを使用 したデジ タルアート 制作
④	冬季プログラム 未来のまちプレ ゼンテーション	低学年コース(小学1～3年 生)=12月13日(日) 高学年コース(小学4年生～ 中学3年生)=12月20日(日) いずれも午後5時30分～7時	③の参加者 とその保護 者のみ参加 可。		デジタルア ートの発表 会

CSP(ボーイズタウン・コモンセンスペアレンティング)講座

褒めて育む効果的な子育て方法を学びましょう。

※2歳以上の子の保護者の方。先着8人 ①紹介講座=9
月11日(金)、連続講座=9月18日・25日、10月2日・9
日・16日・23日・30日いずれも金曜日の午前10時～
正午 ②きよせボランティア・市民活動センター

③詳しくはQRコード内ホームページを参照 ④ボーイズタウン・
コモンセンスペアレンティング認定指導者 ⑤⑥QR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 ⑦aiai@with-ai.net



詳しくは
こちら

婚活交流イベント～きよ婚～を開催します！

清瀬で新しい出会いを見つけてみませんか？婚活が
初めてでも安心！セミナーで、会話のコツを学んだ後、
プロの仲人がサポートする婚活パーティーへ。レクリエ
ーションで緊張をほぐし、1対1のトークタイムでじっ
くり交流。軽食と飲み物を楽しみながら、自由に交流
できるフリータイムもあります。①都内在住・在勤・在学の結婚
を希望するおおむね25歳～40歳の独身の方。男女先着各20人
②9月23日(水)午後1時～5時(開場=午後0時30分) ③まつぼっ
くる ④3,000円 ⑤顔写真付きの身分証明書、独身証明書(発行日か
ら3か月以内のもの)、参加費。ご持参いただけない場合、入場を
お断りすることがあります ⑥9月21日午後5時までにQRコード
内申込みフォームで ⑦市民協働課協働係 ☎042-497-1803



詳しくは
こちら

下宿八幡神社灯籠祭り

八幡神社は、約680年前から創建された歴史あ
る神社で、今年も灯籠祭りを開催します。必勝祈
願、合格祈願、家内安全などのご利益があるとい
います。ぜひともご参拝ください。9月12日(土)・
13日(日)で灯籠祭りをを行います。点灯は、午後5時
からです。下宿囃子の舞い、バルーンアートやキッ
チンカーの出店もあります。駐車場はありません。



灯籠祭りの様子

市指定無形民俗文化財「下宿囃子」

下宿囃子は下宿に伝わる祭り囃子です。五穀豊
穰・無病息災を祈願して奉納します。笛や太鼓の
演奏に加え、オカメ・ヒョットコ・外道・獅子な
どが踊ります。



下宿囃子の様子



身近なイベントや街角の話題、各種大会で
優秀な成績を収めた方・団体などをご紹介し
ます。皆さまからの応募も受け付けています。

野塩ファイターズジュニアチームが 「2026年春季大会」で優勝

四小を拠点に活動する学
童野球チーム「野塩ファイ
ターズ」のジュニア(小学3・4
年生)チームが、東京都三多
摩少年野球協会主催「2026
年春季大会」の3部(4年生以
下の部)において、東京都多
摩地域全域から参加した全
80チームの頂点に立ち、見
事初優勝を果たしました。清瀬市の代表として多摩地域最大級の学
童野球大会で栄冠を勝ち取られました。

優勝おめでとうございます！

また、その報告として7月27日、市長を表敬訪問されました。



野塩ファイターズジュニアチームのみなさんと
原田市長(後列中央左)と坂田教育長(同右)

令和9年度 保育園等の入園申込み受付開始

10月20日から、令和9年度4月入園申込みの受付を開始します。
今年度より申込み方法は原則電子申請となります。電子申請が難
しい場合には郵送または提出ポストでお申し込みください。

※就労などで保護者が家庭で保育できない児童のいる世帯

【申込み方法】①電子申請、②郵送での提出(必着)、③しあわせ未
来センター内に設置する提出ポストへの投函(平日午前9時～午後5
時)

【1次申込み期間】電子申請=10月20日(火)午前9時～、郵送・提出
ポスト=10月27日(火)午前9時～いずれも11月9日(月)午後5時まで
【2次申込み期間】いずれの申込み方法も令和9年2月1日(月)午前9時
～2月8日(月)午後5時

【申込書(入園のしおり)配布開始】9月18日(金)～

【配布場所】子ども支援課、市内各保育園、児童センター他

※申込みの際は「入園のしおり」や市ホームページを必ずご一読く
ださい。

①子ども支援課保育・幼稚園係

☎042-497-2086



●事前相談会

今年度より、4月の1次入園申込み期間前に事前相談会を
実施します。

4月1次・2次の申込み期間中は、窓口混雑緩和のため、
ご相談はお受けできません。

ご相談をご希望の方は、事前予約のうえ事前相談会をご利用いた
だくか、事前相談会実施前または1次・2次申込み期間以外にお早めにご
相談ください。①10月5日(月)～19日(月)午前9時～午後4時30分
※土・日曜日、祝日を除く。ただし10月17日(土)のみ午前9時～正午に
実施します。

【予約受付開始日】9月24日(木)午前9時～先着順(予約は30分間隔)

②右上の申込みフォームで



申込み
フォーム

子育てを頑張る
パパを応援!!

男性育児のリアルを共有！ パパ応援イベント



男性の育児参加が広がるなか、日々の育児で感じる
喜びや悩み、本音を男性同士で共有する場合は、まだ限
られているのではないのでしょうか？

夫婦でご参加いただける講演会后、パパ限定でパパ
だけの本音トーク会を行います(どちらかの参加も可)。

◆講演会「夫婦で子育てを楽しむためには～今注目されているパ
パのメンタルヘルスケア～」

◆パパだけの本音トーク会「仕事と育児、どう乗り切ってる？」

※講演会=清瀬市に住民登録のある未就学児の保護者または妊
婦さんとそのパートナー、パパだけの本音トーク会=清瀬市に住
民登録のある父親

①10月2日(金)講演会=午後1時～2時20分、トーク会=午後2時
40分～4時(受付開始=午後0時45分) ②しあわせ未来センター

③(一社)日本心理FT協会代表理事、(医)成仁病院看護次長・医療
メンター 吉見聖伸氏 ④QRコード内申込みフォームで

⑤子ども家庭支援センター母子保健係 ☎042-497-2077

※講演会はお子さまと一緒に受けることができます。本音トーク
会は、別室でお子さまの保育(無料)をします。



詳しくは
こちら

乳がん検診・子宮がん検診の申込みは9月30日まで

◆乳がん検診(マンモグラフィ検査)

市に住民登録のある40歳以上の女性(昭和62年3月31日以前生まれ)で、令和7年度に市の乳がん検診を受けておらず(検診は2年に一度)、現在症状がなく、勤務先などで受診の機会がない方
場きよせ旭が丘記念病院・複十字病院・武蔵野総合クリニック 費2,000円

◆子宮がん検診(子宮頸部細胞診)

市に住民登録のある20歳以上の女性(平成19年3月31日以前生まれ)で、令和7年度に市の子宮がん検診を受けておらず(検診は2年に一度)、現在症状がなく、勤務先などで受診の機会がない方
場宇都宮レディースクリニック・公立昭和病院

費頸がん検診1,000円、体がん検診(体部の検診は医師が必要と認めた場合のみ。体部のみの受診不可)1,000円

【受診期間】いずれも11月1日～令和9年1月31日(10月下旬に受診券を発送します)

【申込み】いずれも9月30日(当日消印有効)までにQRコード内申込みフォーム、直接窓口またははがきで

健康推進課健康推進係 ☎042-497-2075

※電話での申込みはできません。

※生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付対象者は直近の受給証明書を提出することで無料

市役所エントランスをピンクにライトアップ！

9月1日～15日の期間、市役所のエントランスに設置されている「清瀬市役所」石銘板をピンクリボン運動*のカラーにライトアップします(日没～午後11時)。ライトアップの写真を撮って、健康推進課の窓口で職員に見せると先着50人にピンクリボンバッジをプレゼント！バッジは9月30日まで、開庁時間内にお渡しします。
※ピンクリボン運動は、乳がんの正しい知識を広める世界共通の啓発運動です。



市ホームページから
オンライン申込みができます！



乳がん検診について詳しくはこちら



子宮がん検診について詳しくはこちら

はがき記入例

- 乳がん・子宮がん検診申込み
1. 住所
 2. 氏名(ふりがな)
 3. 電話番号
 4. 生年月日
 5. 希望する検診と現時点で受診予定の病院をご記入ください
- 乳がん検診
- ① きよせ旭が丘記念病院
 - ② 複十字病院
 - ③ 武蔵野総合クリニック
- 子宮がん検診
- ① 宇都宮レディースクリニック
 - ② 公立昭和病院

※あて先は「〒204-8511 健康推進課 乳がん・子宮がん検診申込み担当」へご記入ください。

胃(バリウム)・大腸がん検診(後期)

胃のバリウム検査と、便の潜血検査を行います(単独受診も可)。昨年度胃内視鏡検査を受診した方または今年度受診する予定の方はバリウム検査の申込みはできません。市に住民登録のある40歳以上(昭和62年3月31日以前生まれ)の方。各日定員80人(定員を超えた場合は抽選。結果は10月上旬郵送予定)

【実施日】10月28日(水)・30日(金)、11月2日(月)・4日(水)。検診時間は午前中のみ。場しあわせ未来センター 費胃がん検診=1,000円、大腸がん検診=500円。生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付対象者は直近の受給証明書を提出することで無料。【申込み】9月16日(消印有効)までにQRコード内申込みフォーム、直接窓口またははがきで健康推進課健康推進係 ☎042-497-2075

書を提出することで無料。【申込み】9月16日(消印有効)までにQRコード内申込みフォーム、直接窓口またははがきで健康推進課健康推進係 ☎042-497-2075

※電話での申込みはできません。

はがき記入例

令和8年度胃・大腸がん検診(後期)申込み

1. 住所
2. 氏名(ふりがな)
3. 生年月日
4. 電話番号
5. 希望する検診(胃がん検診のみ、大腸がん検診のみ、両方受診)
6. 受診希望日(複数可) ※実施期間の中からお選びください。

※あて先は「〒204-8511 健康推進課 胃・大腸がん検診担当」へご記入ください。



詳しくはこちら

肺がん検診(後期)

胸部エックス線を用いた検査です。今年度から国の指針改正により、喀痰検査は実施しません。オプションで大腸がん検診が受診できます。市に住民登録のある40歳以上(昭和62年3月31日以前生まれ)の方。各日定員150人(希望日が定員を超えた場合は抽選。結果は11月上旬郵送予定)

【実施日】11月30日(月)、12月22日(火) 場しあわせ未来センター 費肺がん検診=500円、大腸がん検診=500円。生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付対象者は直近の受給証明書を提出することで無料。【申込み】10月15日(消印有効)までにQRコード内申込みフォーム、直接窓口またははがきで健康推進課健康推進係 ☎042-497-2075

申込みフォーム、直接窓口またははがきで健康推進課健康推進係 ☎042-497-2075

※電話での申込みはできません。

はがき記入例

令和8年度肺がん検診(後期)申込み

1. 住所
2. 氏名(ふりがな)
3. 生年月日
4. 電話番号
5. 大腸がん検診のオプション希望の有無
6. 受診希望日(複数可) ※実施日の中からお選びください。午前・午後の希望がある場合は併せてご記入ください。

※あて先は「〒204-8511 健康推進課 肺がん検診担当」へご記入ください。



詳しくはこちら

子宮頸がん(HPV)ワクチンの公費接種期間が終了する方へ

子宮頸がん(HPV)ワクチンの接種対象者のうち、以下の方は令和9年3月31日に公費接種期間が終了します。詳細は、右記QRコード内ホームページをご確認ください。また、ワクチンを接種した後も、「子宮がん検診」を定期的に受診することが重要です。詳細は、上記「乳がん検診・子宮がん検診の申込みは9月30日まで」をご確認ください。

【令和9年3月31日に公費接種期間が終了する方】

清瀬市に住民登録のある女性で平成22年4月2日生まれ～平成23年4月1日生まれの方

場子ども家庭支援センター庶務係 ☎042-497-2081、子宮がん検診について＝健康推進課健康推進係 ☎042-497-2075



詳しくはこちら

男子のHPVワクチン任意予防接種費用助成を実施

場清瀬市に住民登録のある平成22年4月2日～平成27年4月1日生まれの男性

【対象ワクチン・費用】

4価HPVワクチン(ガーダシル®)1回1,100円(税込み)

9価HPVワクチン(シルガード®9)1回2,200円(税込み)

【接種回数】3回 【接種場所】市内実施医療機関

場子ども家庭支援センター庶務係 ☎042-497-2081

※接種完了まで6か月以上かかります。

※平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれで接種を希望される場合は令和9年3月末が接種期限です。9月末までの接種開始をお勧めします(事前申請は不要)。



詳しくはこちら

公共施設利用登録更新のお願い
(学校開放団体、内山サッカー団体を除く)

公共施設予約システムをご利用の方は、登録期限を迎える前に利用者登録の更新手続きが必要です。本人確認書類を持参のうえ利用者登録受付施設の窓口で、お手続きください。

【更新対象】新予約システムへの登録または移行の手続きを完了した日から2年経過した方

【手続開始日】登録期限の半年前から 【例】登録期限が令和9年2月末の方は令和8年9月1日より更新手続きが可能

【注意事項】登録期限が令和9年2月末の方が、令和9年3月分の抽選予約に申込み場合、対象施設の自動抽選予約申込期間前までに更新手続きを行わないと、登録期限前であっても令和9年3月分の抽選予約ができませんのでご注意ください。

場市民協働課協働係 ☎042-497-1803



詳しくはこちら
(9月1日～公開)

女性しごと応援キャラバン&個別相談会 in 清瀬

◆～受け答え・マナー総点検～
面接前に知っておきたいマナーと対策

面接の基本マナーや話し方を学び、自信をもって面接に臨むための準備をしましょう。受講には東京しごとセンター多摩の利用登録が必要です(当日登録可)。場就労意欲のある女性。先着40人 日10月8日(休)午前10

時～正午 場アミューホール 日9月8日～
QRコード内申込みフォームまたは電話で ☎03-4550-0973

※セミナー終了後、就業個別相談会(1人30分)を実施します。先着10人。要予約。保育あり(10月1日正午までに要予約。6か月～未就学児。先着10人)。



詳しくはこちら

催し・イベント

みんなで育てよう清瀬の水辺

空堀川河川内のゴミ拾いなどの清掃作業を実施します。**日**9月6日**時**午前9時～正午(雨天中止)
【集合場所】明治薬科大学そばの梅坂橋**注意**汚れても良い服装、長靴、飲み物、タオル、マスク(必要な方)
【主催】川づくり・清瀬の会**水と緑と公園課緑政係**
☎042-497-3267

多重債務110番

対市内在住・在勤・在学の方
日9月7日(月)・8日(火)午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)
【相談方法】直接窓口または電話
場直**問**消費生活センター
☎042-495-6212(相談専用)

ニュースポーツ体験会

いつでも、どこでも、だれでも楽しめるニュースポーツをスポーツ推進委員がご紹介します。
【体験種目】スカットボール、ラダーゲッター、室内モルック、スラックライン、スポーツタッキングなど(一部変更の可能性あり)
日9月12日(土)午前9時～11時
場直**問**市民体育館**費**無料**持**体育館履き、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**
 ※小学生以下は保護者同伴。

清瀬国際交流会 市民講座

紙芝居「となりのママは外国人!？」を観て、外国人とのコミュニケーションについて考えてみませんか(紙芝居は外国人支援とみだちネット“ピナット”(三鷹市)提供)。**対**市内在住及び周辺地域にお住まいの方(小学3年生以下は保護者同伴)。先着30人**日**9月27日**時**午後2時～4時ごろ**場**直**問**生涯学習センター**費**無料**【主催】**清瀬国際交流会**問**市民講座準備委員会・石井**☎080-3005-1806**

福祉法律専門相談

高齢者や障害者の福祉サービス利用に関するトラブル(介護保険を除く)のほか、相続、遺言、成年後見制度などの法律的な問題に弁護士が無料で相談に応じます。
日9月30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**

講座・講演会

第3回消費生活講座(終活講座②)

◆行政書士と一緒に始めるやさしい終活
対どなたでも。先着35人**日**9月25日(金)午後2時～4時**場**男女共同参画センター**費**無料**講**行政書士菅野有里子氏**持**鉛筆またはシャープペンシル、消しゴム**申****問**9月4

日午前9時30分～電話で**問**消費生活センター**☎042-495-6211**(平日午前9時30分～午後5時)
 ※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9月3日・10日・17日・24日いずれも木曜日午前10時～午後3時
場直**問**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**

複十字病院 市民健向講座

各種がん検診・肺がんの画像検査をテーマに講演会を実施します。
日9月5日(土)午後2時～4時
場直**問**アミューホール**費**無料
問複十字病院**☎042-491-4111**

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**9月8日(火)午後2時～4時(ラストオーダー＝3時30分)
場直**問**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**

公立昭和病院「第44回市民公開講座」

①「肺がんの診断と治療」
 ②「白内障と緑内障について～見える力を守るために～」
日9月12日(土)午後2時30分～4時(開場＝午後2時)**場**直**問**清瀬けやきホール**費**無料**講**①東京病院呼吸器内科医長 日下圭氏②公立昭和病院眼科部長 白矢智靖氏
問公立昭和病院地域医療連携室**☎042-461-0052**(内線2168)

中里健やかクラブ

中国式ストレッチ体操とケーナのほか南米音楽に合わせて懐メロなどを歌います。**対**市内在住の方**日**9月15日(火)午後1時30分～3時30分**場**直**問**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**

認知症家族会 ゆりの会

今抱えている問題や悩みを語り合います。**対**認知症の方を介護しているご家族など**日**9月16日(水)午後2時～3時30分**場**直**問**清瀬けやきホール**問**介護保険課地域包括ケア係**☎042-497-2082**

山本病院「前立腺がんについて」

対どなたでも。先着30人**日**9月17日(木)午後1時30分～2時(受付

＝午後1時)**費**無料**講**山本病院泌尿器科医師 箱崎恭平氏
場申**問**電話で山本病院・町田**☎042-491-0706**

健康測定会

血管年齢・血圧・体組成・脳年齢などの測定や物忘れ相談プログラム、健康相談を行います。各先着30人
対①後期高齢者医療制度加入者、②国民健康保険加入者**日**①9月28日(月)・29日(火)、②9月30日(水)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****問**申込みフォームまたは直接窓口、電話で健康推進課成人保健係**☎042-497-2076**

リズム体操 運動教室

簡単なリズム体操あり!心も体もほぐしましょう。**対**市内在住の18歳以上で医師による運動制限のない方。先着30人**日**10月6日(火)午前10時～11時(受付＝午前9時30分)**場**しあわせ未来センター**講**セントラルスポーツ(株)契約インストラクター**持**動きやすい服装と靴(外履き用)、飲み物、汗拭きタオル**申****問**直接窓口または電話で健康推進課成人保健係**☎042-497-2076**

快眠のための運動教室

睡眠のお話と運動の実践教室です!**対**市内在住の18歳以上で医師による運動制限のない方。先着30人**日**10月8日(木)午前10時～11時15分(受付＝午前9時30分)**場**しあわせ未来センター**講**(公財)日本健康スポーツ連盟健康運動指導士**持**動きやすい服装と靴(外履き)、飲み物、汗拭きタオル**申****問**直接窓口または電話で健康推進課成人保健係**☎042-497-2076**

子育て

K-net中里ひろばに遊びに来ませんか?

◆ECO・要らないもので楽器を作ろう
 簡単な楽器を作ってみながら歌って鳴らしましょう!ママ同士の交流や手遊びの時間もあります(入退室自由)。**日**9月16日(水)午前10時～正午**場**直**問**中里地域市民センター**費**無料**問**NPO法人子育てネットワーク・ピッコロ**☎042-444-4533**

就学相談をご利用ください

発達などに心配があるお子さまについて、就学相談をお受けしています。まずは電話で面談のご予約をお願いします。**対**令和9年度に小・中学校へ就学予定のお子さまの保護者**申****問**電話で教育指導課教育支

援係就学相談担当
☎042-497-2552

就学児健康診断

対象世帯には、9月中旬にお知らせを送付予定です。受付時間については、各学校で異なりますので、送付するお知らせをご確認ください。届かない場合はお問い合わせください。**対**令和9年4月に小学校へ入学する児童(令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ)
【健診日】下表のとおり

学校名	健診日
清瀬小	10月20日(火)
芝山小	11月26日(木)
清瀬第三小	10月28日(火)
清瀬第四小	10月14日(水)
清瀬第六小	11月19日(木)
清瀬第七小	10月27日(火)
清瀬第八小	10月8日(木)
清瀬第十小	11月12日(木)
清明小	11月17日(火)

問教育企画課学務係
☎042-497-2539

「赤ちゃんのチカラプロジェクト」に参加できる親子を募集

市内の小・中学校で、「命の大切さ」を学ぶ授業を実施しています。
 今回、中学3年生の授業にお子さまと共に参加して、中学生と交流いただける方を募集します。
対首が座って歩き始める前までの赤ちゃんと保護者。先着15組**日**場**申**申込みフォームをご確認ください**申**申込みフォームで**問**NPO法人子育てネットワーク・ピッコロ**☎042-444-4533**

市民伝言板

【市民伝言板利用案内】
 ●10月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、9月1日午前8時30分から9月15日まで受け付け。先着25枠。
 ●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

秋季市民バドミントン大会▶ダブルス個人戦男女別A・Bクラス締切9月14日多数の場合抽選。10月4日(日)9時～、市民体育館、一般1人1,800円、高校生1人1,600円、小・中学生1人1,400円、清瀬市バドミントン連盟・川口**☎042-497-2310**

少年少女合唱団STELLA&Ensemble LUCE第8回演奏会▶清瀬唯一の児童合唱団がジブリとディズニーの世界をお届けします。9月13日(日)14時30分(開場＝14時)、清瀬けやきホール、無料、少年少女合唱団STELLA・高澤**☎090-4135-8755**

男性の茶道教室▶戦国武将も愛したお茶、男性・初心者向けの講座です。第1回9月12日(土)午前10時～12時または13時～15時(全3回予定)、生涯学習センター、月会費3,000円、茶道のWA・川原**☎042-492-0497****問**chadono.wa@gmail.com

募集

都営住宅(高齢者向け)地元割当

【募集住宅（全5戸）】
清瀬中里四丁目アパート＝单身1戸、清瀬野塩アパート＝单身1戸、中清戸四丁目アパート＝单身1戸、二人世帯2戸
【入居資格】次のすべての条件を満たす方。①65歳以上（申込み時点）、②市内に3年以上居住（申込み時点）、③収入が基準内、④住宅に困っている、⑤自立して生活ができる、⑥暴力団員ではない
申問9月4日～11日に本人確認書類(マイナンバーカードなど)、年間所得の分かるもの(令和7年分の源泉徴収票、納税通知書など)をご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9年3月以降～10月まで（予定）)。

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要です。
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 出張説明会(アミューホール)＝9月3日(木)、説明会＝9月9日(水)、研修会＝11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

アイレックまつり「バザー用品提供」のお願い

10月10日(土)・11日(日)に開催するアイレックまつりのバザーのため、ご家庭に眠っている未使用品

(新品)がありましたらご提供をお願いします。事業者の皆さまからのご提供もお待ちしています。(売上金はアイレックまつりの運営費用として活用します。)
※電気製品・古着・食品・大型器具・薬品・危険物・販売許可を要する物品・法令に違反する物品などは不可。
【募集期間】9月1日(火)～25日(金)の平日午前9時～午後5時
場 問 男女共同参画センター
☎042-495-7002

その他

10月17日(土)の休日窓口休止のお知らせ

10月17日(土)は、終日システムメンテナンスのため、休日窓口を休止します。ご迷惑をおかけしま

すが、ご理解・ご協力をお願いします。
問 市民課住民係
☎042-497-2037

救急車の適時・適切な利用の促進を

暑い日が続き、熱中症で体調を崩す方が増えています。救急車が本当に必要な方へ迅速に駆けつけられるよう、適正利用にご協力ください。救急車を呼ぶべきか迷った際は、「東京版救急受診ガイド」や「#7119」をご活用ください。
問 清瀬消防署 ☎042-491-0119

寄付・寄贈

- ◆市【緑地保全基金】へ
学校法人明治薬科大学様（200,000円）
- ◆市【まちづくり応援寄附金】へ
京田浩明様（5,000円）
ありがとうございました。

図書館のイベント

◆電子図書館を使ってみよう
電子図書館の機能や基本的な操作をご紹介します。
対 市内在住の方。先着10人 日 9月26日(土)午前10時～11時
場 清瀬けやきホール 費 無料 持 スマートフォンまたはタブレット
申 問 9月1日午前9時～直接窓口または電話で駅前図書館
☎042-492-8751（水曜日休館）

公共施設のイベント

清瀬けやきホール
①そうだじゅげむきこう(9月)
東村山市出身、柳亭こみちの独演会です。
日 9月26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 申込みフォームまたは直接窓口、電話で
②黒木雪音ピアノ・リサイタル
日 10月10日(土)午後2時（開場＝午後1時30分） 費 一般2,500円、友の会2,000円、ペア4,500円、シルバー2,200円（65歳以上・要証明）、学生2,000円、障害者割引2,000円（ご本人、付き添い各2,000円）（全席指定、未就学児入場不可）
【出演】黒木雪音
申 チケット発売中・窓口販売のみ

コミュニティプラザひまわり

①ピックルボールを楽しむ会 in KIYOSE
各回先着20人。
日 9月4日(金)・24日(木)午前9時30分～11時30分、12日(土)午後1時30分～3時30分、18日(金)午後6時30分～8時30分（受付＝いずれも30分前～） 費 各回500円（保護者同伴の小学生は無料）。パドルレンタル200円
②発酵パワー学ぶ&造る「中華こうじ」
先着20人。 日 9月19日(土)午前10時～午後0時30分 費 3,000円（材料費・発酵ランチ付き） 調 発酵ライフ協会アドバイザー 高田妃出美氏
日 エプロン、三角巾、ふきん3枚
日 いずれも直接窓口または電話で

～きよせ100歳時代の催し物～

①無料ビリヤード教室
対 ビリヤードが初めてまたは経験者、先着

10人 日 9月28日(月)午後1時～3時。
対 ビリヤードの基礎、球のつき方など
②無料健康麻雀教室
対 麻雀が初めてまたは初級の方。先着20人 日 9月5日・12日・19日・26日いずれも土曜日全4回、午前10時～正午 内 麻雀の基礎（牌の並べ方・ゲームの進行など） 申 いずれも電話で

生涯学習センター

ペーパーアート「手作りのし袋とグリーティングカード」
折紙の新しい連続講座です。1回のみの参加も可能です。①手作りのし袋とポチ袋、②グリーティングカード、③グリーティングBOX。 対 市内在住、在勤の方。先着15人 日 ①9月24日(木)、②10月8日(木)、③10月22日(木)いずれも午後1時～3時 費 1回600円 調 桑原妙子氏 日 はさみ、スティックのり、作品を入れる袋、30㌢物差し(お持ちであれば)、申 問 9月10日午前10時～直接窓口または電話で

まっぼっくる

◆梅園地域市民センター
2時間で仕上がる風景画・抽象画 体験会
オイルパステルと透明水彩で描く、簡単な混合技法を学びます。 対 18歳以上。先着15人 日 9月12日(土)午後1時～5時 費 1,000円(道具代は別途) 調 武蔵野美術大学卒・新制作協会会員 滝田一雄氏
日 水彩道具一式、豚毛平筆10号、ポロタオル2枚、オイルパステル、紙F3号程度2枚、筆洗バケツ、イーゼル（道具一式をお持ちでない方には、別途500円でご用意します）
日 窓口または電話で(水曜日休館)先着順
◆南部児童館
①アニメーション部
対 3日間参加可能な小学2～6年生。先着10人 日 9月6日・20日・27日いずれも日曜日午後1時～2時30分 費 無料 持 筆記用具

②親子で楽しい！仕上げ磨き
対 日 9月14日(月)【1】＝午前10時～10時30分。歯が生える前～2歳の親子【2】＝午前11時～11時30分。3歳～5歳の親子。各回先着10組 費 無料
調 フリーランス歯科衛生士 寺井友美氏
日 歯ブラシ、ガーゼ
日 いずれも直接窓口または電話で(水曜日休館)

各地域市民センター

◆下宿地域市民センター
①ポーリングアートで描く Flower（初開催！）
好きな色の絵具を選んで、キャンパスの上に流しながら描きます。 対 小学生以上。先着5人 日 9月26日(土)午前9時30分～11時 費 3,500円（材料費込み） 日 汚れてもいい服
②市民体育館の一般開放
【1】卓球、【2】バドミントンの利用施設を一般開放！ 対 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 9月19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

日 体育館用上履き、ラケット、ボール、シャトルなど
日 ①はホームページ内申込みフォームまたは電話で、②は当日午前8時30分～電話で
◆野塩地域市民センター
①はじめての三味線
手ぶらで参加できます。 対 初めて三味線に触れる方 日 9月11日(金)午前10時～11時10分 費 1,500円（教材費込み）
②体を使ってたのしもう！パパとあそぼう♪
親子で触れ合いながら、遊びを楽しめます。 日 9月13日(日)午前10時30分～11時15分 費 無料
日 いずれもホームページ内申込みフォーム、直接窓口または電話で
◆竹丘地域市民センター
シニア向けやさしい体操教室
新オープン施設での椅子を使った、優しい体操教室です。各回先着5人。 日 毎月第1・2・4金曜日午前9時30分～10時30分 場 多世代交流施設えーるプラザ竹丘 費 1回500円 調 健康運動指導士 大西圭子氏 日 直接窓口または電話で

【各公共施設の問合せ先】清瀬けやきホール ☎042-493-4011、コミュニティプラザひまわり ☎042-495-5100、（一社）きよせ100歳時代 ☎042-494-2800、生涯学習センター ☎042-495-7001、中央児童館（ころぼっくる） ☎042-495-7700、南部図書館 ☎042-497-2315、まっぼっくる ☎042-497-8026、下宿地域市民センター ☎042-493-4033、野塩地域市民センター ☎042-493-4014、竹丘地域市民センター ☎042-495-1717、中里地域市民センター ☎042-494-7511、中清戸地域市民センター ☎042-494-7211 ※本号に掲載のない施設についても掲載しています。

9・10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。

☎子ども家庭支援センター母子保健係 ☎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 お子さまの身長・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。 ※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。	9月1日(火)・8日(火)・15日(火)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 ※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） ※無料 ※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9月1日(火)～。	9月9日(水)6か月～8か月＝午前9時45分～11時、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 ※6か月～1歳6か月の乳幼児とその保護者。先着15組 ※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。	9月11日(金)、10月16日(金)午前9時30分～11時30分(30分ごと各3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。 ※未就学児のお子さんを持つお母さん。個別相談＝1組、グループ＝定員なし ※別室で保育あり。申込みは随時。グループの初回及び個別相談は要予約。	9月16日(水)、個別相談＝午前9時40分～10時10分、グループ＝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です。 ※参加日時時点で1歳2か月までの幼児とその保護者 ※予約制。対象者には事前にご案内を送付します。	9月18日(金) (詳しくは事前送付書類をご確認ください)	
6. 計測相談会 お子さまの身体計測、保健師や看護師、管理栄養士や心理相談員などの専門職へ個別相談ができます。 ※生後2か月～3歳未満の乳幼児とその保護者。先着3組 ※予約制。申込みは9月1日(火)午前8時30分～。	9月18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) ※1歳6か月～4歳の幼児とその保護者 ※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4回)の午後1時～3時15分	
8. 妊婦歯科健診 ※市内在住の妊婦の方。各回先着1人 ※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4回)の午後1時15分～、午後1時45分～、午後2時～	
9. 乳幼児発達健康診査(予約制) 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。 ※未就学児のお子さまと保護者。運動発達やことばの遅れ、落ち着きがない、友達と遊べないなどが気になる方 ※直接窓口または電話で		
10. 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 ※①令和8年5月生まれの乳児、②令和7年2月生まれの幼児、③令和5年8月生まれの幼児 ※①9月8日(火)、②9月1日(火)、③9月15日(火) ※持ち物や時間など詳しくは事前送付する通知をご確認ください。		



詳しくはこちら

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) ・⑥K-net子育てひろば				
親子で自由遊び・育児相談など。 ※0歳～就学前のお子さまとその保護者				
※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)、⑥K-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 ※①児童センター ☎042-495-7700、②③⑥NPO法人子育てネットワーク・ピッコロ ☎042-444-4533、④⑤NPO法人ウイズアイ ☎042-452-9765				



詳しくはこちら

今月の健康づくり

※15歳以上の方(中学生は不可)。各回先着25人

※場内 市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。



詳しくはこちら

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。	※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)※運動できる服装・汗拭きタオル・飲み物
30分エクササイズ	9月1日(火)～4日(金)・9日(水)～11日(金)・15日(火)～18日(金)・22日(火)～24日(木)各日午前11時～11時30分、午後3時～3時30分※9日(水)・18日(金)及び毎週木曜日は午前のみ。4日(金)は午後の部のみ。	
みんなで楽しくエクササイズ		
〈チューブエクササイズ〉	9月12日(土)午前10時～11時	
〈Let'sリズムワーク〉	9月13日(日)午前10時～11時	
リボン〈Return bornピラティス〉	9月5日(土)・20日(日)午前10時～11時	
〈笑いヨガでリフレッシュ〉	9月6日(日)・19日(土)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

郷土博物館のイベント

①清瀬のうちおり常設展示9・10月「明治・大正のうちおり」

明治・大正時代に製作されたうちおりを中心に展示します。

※期9月1日(火)～10月28日(水)午前9時～午後5時(月曜日休館)

※場 郷土博物館

※展示入れ替えのため、8月28日(金)は民俗展示室を休室します。

②ミュージアム・シアター5

◆すみっこぐらし 青い月夜のまほうのコ(上映時間＝65分)

※対 どなたでも。先着40席程度 ※日9月6日(日)午前10時30分～

※場 郷土博物館 ※費 無料

③親子で手打ちうどん体験

清瀬の郷土料理「うどん」の作り方を楽しく学びましょ

う！ ※対 小学生とその保護者 ※日9月19日(土)午前9時30分～

午後1時 ※場 郷土博物館 ※費 500円 ※講 池田美恵氏 ※持 エプロン、三角巾(頭を覆うもの)、タオル、マスク、動きやすい服装、着脱しやすい靴 ※日8月30日午前9時～申込みフォームで

④古民家 de 秋のこども俳句体験

茅葺屋根の古民家で楽しく俳句をつくってみませんか。

※対 小学1～3年生。先着15人 ※日10月3日(土)午前10時～正午

※場 旧森田家 ※費 無料 ※講 博物館友の会会員・俳人 谷村鯛夢氏 ※持 筆記用具、水筒、帽子(野外散策用)、汚れても良い服装 ※日8月30日午前9時～申込みフォームで

⑤城田孝一郎彫刻展示室を特別に開室します

コミュニティプラザ・ひまわりにある清瀬市の美術家・城田孝一郎氏の彫刻展示室を期間限定で開室します。

※日9月19日(土)～23日(水)・26日(土)～27日(日)午前10時～午後3時

※場 郷土博物館 ※費 無料

⑥清瀬の富士講関連ツアー2026

※対 18歳以上。先着24人 ※日10月28日(水)～29日(木)(1泊2日) ※費 2名1室＝1人20,000円、1名1室＝1人31,000円(1泊の宿泊料金、夕食、朝食、サービス料、入館料などを含む) ※日10月21日までに電話で(株)KENDリーム

☎042-497-7107(平日午前9時～午後6時)

※関連イベント

◆専門家による展示解説「ギャラリートーク」

※日【1】10月3日(土)、【2】10月24日(土)いずれも午後1時～2時

※場 郷土博物館 ※費 無料 ※講 清瀬の自然を守る会 会長森田善朗氏

◆昆虫観察イベント「秋の昆虫を探そう！」

※日10月10日(土)午前10時～正午。先着15人(申込みフォーム7人、電話8人) ※場 清瀬金山緑地公園 ※費 無料

※講 清瀬の自然を守る会 ※日9月1日午前9時～電話または申込みフォームで(雨天の場合翌日同時刻に順延)。

◆令和8年度清瀬市郷土博物館特別展

「里山の自然・清瀬の昆虫展」

※日9月27日(日)～11月1日(日)午前9時～午後5時

※場 郷土博物館

※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が休館。



③詳しくはこちら



④申込みフォーム



⑥詳しくはこちら



昆虫観察イベント申込みフォーム

9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。

※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	午前9時30分～11時30分受付 午後1時～4時30分受付
6日	清瀬リハビリテーション病院 竹丘3-3-33 ☎042-493-6111		旭ヶ丘歯科医院 旭が丘2-5-2 ☎042-495-8686
13日	中島医院 元町1-3-45 ☎042-495-6727	山本病院 野塩1-328 ☎042-491-0706	清瀬さくらんぼ歯科 松山1-25-1 ☎042-493-4618
20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	清瀬とく歯科クリニック 元町1-3-38 ☎042-496-3755
21日	武蔵野総合クリニック 元町1-8-30 ☎042-496-7015		畑歯科医院 竹丘2-14-9 ☎042-493-8241
22日	清瀬博済堂クリニック 竹丘2-15-15 ☎042-410-0001	※緊急時は随時受け付け。必ず事前にお電話ください。	福田歯科医院 元町1-1-5 ☎042-492-6151
23日	とみまつ小児科循環器クリニック 元町1-1-14 ☎042-497-3456		水上歯科医院 中清戸3-328 ☎042-495-0648
27日	清瀬診療所 元町1-13-27 ☎042-493-2727		大西歯科クリニック 元町1-4-15 ☎042-492-8415

平日小児
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

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。