

特殊詐欺にご用心！

2026年清瀬市内の被害総額
約7,000万円
(東村山警察署より提供)

「私はだまされない」が落とし穴。

被害者の **9割以上** がそう考えていました。(警視庁調べ)

あなたを狙う、これが特殊詐欺の手口だ！
下記のような電話等を受けたら、最寄りの警察署へ相談を！
問東村山警察署 ☎042-393-0110、防災防犯課防災防犯係
☎042-497-1847

ニセ警察詐欺

偽の警察手帳や逮捕状を見せて、「あなたに逮捕状が出ている」、「あなた名義の口座が悪用されている」など警察官になりすまして、捜査の名目で現金を騙し取る手口。

➡ 警察官は、トークアプリでの連絡・捜査目的での金銭要求はしない！

預貯金・キャッシュカード詐欺

警察官・銀行員を装って偽の職員証を提示し、カードを騙し取る手口。

➡ 警察官・銀行員がカードを取りに来ることは、絶対にない！

オレオレ詐欺(現金送付誘導パターン)

家族を装い、レターパックや宅配便で現金を送るよう指示。

➡ 元から知っている電話番号にかけ直して確認する！

還付金詐欺(ATM誘導パターン)

自治体・税務署・年金事務所の職員を装い、ATMで現金を送るよう指示する。

➡ ATMでお金に戻ることは、絶対にない！

サポート詐欺(プリペイドパターン)

警告画面とウイルス除去サポートを装い、コンビニなどで高額プリペイドカードの購入を指示し、シリアルナンバーを聞いてくる手口。

➡ 警告画面の電話番号には、絶対に電話しない！

架空請求詐欺(メール・はがきパターン)

未払い料金請求メールや、法務省を騙る訴訟告知はがきで金銭を要求する。

➡ 記載の電話番号・メールには、絶対連絡しない！

対策

●携帯電話対策

警視庁公式の無料防犯アプリ「デジポリス」が有効です。国際電話による詐欺電話のブロック、不審者・犯罪情報の配信、現在地を家族に知らせる機能などがあります。



デジポリス
(iOS)



デジポリス
(Android)

●固定電話対策

特殊詐欺の電話の半数以上が国際電話です。「+ (プラス)」から始まる番号が国際電話の目印です。無料で利用できる「国際電話利用休止サービス」への申込みで、詐欺電話を大幅に減らせます。

空き家と相続の無料個別相談会

市と連携している専門家団体の相談員が相談に応じます。先着6組程度(事前申込み、当日空きがある場合は当日受付可)。☎9月25日(金)午前10時～午後4時(1組45分) 場コミュニティプラザひまわり 費無料 申問電話でNPO法人空家・空地管理センター ☎0120-336-366(予約・相談内容以外に関するお問い合わせ＝都市計画課 計画係 ☎042-497-2093)

災害時給水ステーション

～災害時の断水に備えましょう～

大規模な地震が発生した際、断水が発生する可能性があります。近隣の給水拠点の確認と、日ごろの水道水の汲み置きなど、災害に備えることが重要です。問東京都水道局多摩水道改革推進本部調整部管理課(調査担当) ☎042-548-5353

■ お近くの災害時給水ステーション(給水拠点)

断水時に水をお配りします。水を入れる清潔な容器(ポリタンクなど)をご持参ください。

施設名	所在地
清瀬梅園給水所	梅園1-3
市立第3保育園	旭が丘3-755-1



このマークが目印です



詳しくはこちら

■ 汲み置きのポイント

- ・浄水器を通していない水道水を、蛇口から直接、蓋のできる容器いっぱいに入れてください。
- ・1人1日3ℓを確保してください。
- ・常温で3日間、冷蔵庫では10日間保存可能です。

■ 断水等に関する情報



水道局
ホームページ



公式X
(旧Twitter)

東京都水道局ホームページ、公式X(旧Twitter)などで随時お知らせします。

鳴りますか？住宅用火災警報器

住宅用火災警報器は、あなたの命を守る大切な機器です。「いざ」というときに正常に作動するよう、日ごろからお手入れや点検を行いましょう。住宅用火災警報器にホコリが付くと、火災を感知しにくくなります。定期的に乾いた布で汚れを拭き取りましょう。点検は、本体のボタンを押すか、付属のひもを引くことで行えます。正常な場合は、正常を知らせる音声や警報音が鳴ります。音が鳴らない場合は、電池切れまたは機器本体の故障が考えられます。その際は、ホームセンター・家電量販店・小売店などにご相談ください。

住宅用火災警報器は古くなると、電子部品の劣化や電池切れなどにより、火災を感知しなくなるおそれがあります。設置から10年を目安に、機器本体を交換しましょう。

問清瀬消防署 ☎042-491-0119

豪雨時のお願い

清瀬市の下水道は、トイレや台所などで使った水(汚水)と、雨水を別々に流す「分流式下水道」です。雨どいなどが誤って污水管につながっていたり、污水管の壊れた箇所から雨水や地下水が入り込んだりすると、特に大雨のときに一度に流れる水の量が増え、下水道施設に大きな負荷がかかります。その結果、マンホールなどから下水が溢れたり、下水道施設の機能に影響が生じるおそれがあります。

雨水が污水管へ流れ込まないように、排水設備の適切な管理にご協力をお願いします。問建設課下水道係 ☎042-497-2531



詳しくはこちら

令和8年度「高齢者悪質商法被害特別相談」を実施します！

来所・電話での相談ができます。対契約当事者が清瀬市在住または在勤の60歳以上の方 ☎9月28日(月)・29日(火)・30日(水)午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く) 問消費生活センター ☎042-495-6212

社会福祉法人 上宮会グループ 医療と介護の連携で、回復とその後の暮らしを支えます

清瀬リハビリテーション病院

診療科目 内科、呼吸器内科、小児科、歯科(総合リハビリテーション施設)
病床数 168床(回復期93床、一般27床、呼吸器48床)

診療受付時間 時間:9:00～11:30/13:00～16:30

内科・呼吸器内科
月・火・水・木・金

小児科
火・木

歯科
火・水・木・金・土(第2のみ)

☎042-493-6111

初診の方は、事前にお電話にてご連絡ください。

〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-33 清瀬リハビリテーション病院 検索

居宅介護支援事業所併設

特別養護老人ホーム上宮園

特養 100床 (指定介護老人福祉施設)
ショートステイ 8床(空床利用10床)

特養・ショートステイ

☎042-493-6118

居宅介護支援事業所

☎042-491-3200

〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-31 上宮園 検索

交通アクセス・地図情報は
こちら



きよせニンニンポイントアプリを使った デジタルウォーキングラリー開催！

日々の目標歩数やスタンプラリーを達成することで「きよせニンニンポイント」を獲得することができます。獲得したポイントは、市内加盟店で1ポイント＝1円としてご利用できます。

【期間】10月1日(木)～令和9年2月28日(日) (予定)

健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

【1日の歩数に応じて毎日ポイントを獲得】 最大755ポイント

6,000歩：3ポイント／8,000歩：さらに2ポイント

【スタンプラリーの達成でポイントを獲得】 最大500ポイント

20ポイント×5コース×5か月間

※各コースのチェックインスタンプは毎月リセットされます。

【アンケートの回答でポイントを獲得】

事前アンケート：10ポイント

最終アンケート：50ポイント



詳しくは
こちら

市民伝言板 サークル仲間募集

【市民伝言板利用案内】「利用案内」を、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。掲載内容は、市報3月15日号が発行されるまで市ホームページでも確認できます。
健康推進課プロモーション係 ☎042-497-1808



詳しくはこちら



運動・健康づくり

球技

ほのぼのテニス▶シニア中心のゆったりテニスで、月2回のコーチ指導もあります。☎毎週火曜日9時～11時
場下清戸テニスコート費入会金1,000円、月会費2,500円
健康推進課成人保健係 ☎042-493-8112

清瀬バトミントクラブ▶清瀬バトミントクラブは高校生以上若干名の入部を募集致します。☎毎週日曜日10時～13時
場清瀬八小費ビジター参加費700円(1回あたり)、入会金1,000円、月会費(会員)1,500円、清瀬バトミントクラブ・古賀 ☎080-1010-2937

還暦軟式野球▶59歳以上の方、健康維持のため御一緒に野球をしてみませんか。☎毎週水曜日11時～13時
場滝の城址公園費月会費2,000円
健康推進課成人保健係 ☎080-1074-6965

還暦軟式野球、東京都還暦野球連盟所属「グラン・パ清瀬」▶58歳以上、健康増進第一・初心者歓迎、野球を楽しみましょう。☎毎週木曜日9時～11時
場滝の城址公園内野球場費月会費1,500円(入会金なし)
健康推進課成人保健係 ☎090-4960-3465
tos hi954667@icloud.com

テニスサークルアップル▶硬式テニス20～50歳までの中級以上の男性・女性を募集します。☎毎週日曜日・祝日9時～13時、
場清瀬市内コート、費1時間100円(入会金無し)
健康推進課成人保健係 ☎090-7249-3036

バードゴルフ▶羽根つきボールをフルスイング！バードゴルフ見学者募集。☎毎週水・土曜日8時30分～11時
場中清戸中央コート費年会費5,000円
健康推進課成人保健係 ☎080-8107-5731

清瀬市グラウンド・ゴルフ協会▶清瀬にお住まいの皆様グラウンド・ゴルフを一緒に楽しみましょう。☎毎週月・水曜日9時～12時(8月中・祝祭日は休み)
場コミュニティプラザひまわり費入会金1,000円、年会費2,400円

(途中入会＝月割り200円)、教室参加費都度200円
健康推進課成人保健係 ☎090-1210-1712

武道

会員募集▶現在弓道を休みの方・有段者・初心者(教室有)の方大歓迎です。☎毎週火・水・土曜日、火曜日19時～21時、水・土曜日10時～12時
場市民体育館費入会金3,000円、年会費8,000円
健康推進課成人保健係 ☎090-9800-7355
9do.kiyo se@gmail.com

楊名時 八段錦・太極拳 竹丘教室▶楊名時 二十四式太極拳と八段錦を師範の指導の下行います。☎毎週火曜日14時～15時30分
場竹丘地域市民センター費月会費2,500円
健康推進課成人保健係 ☎070-6526-4489
yfb07053@nifty.com

清瀬市合気道会▶女性の指導員が優しく指導します。初心者でも楽しく学べます。☎毎週日曜日と平日の一日の週2回
場コミュニティプラザひまわり費入会金3,000円、月会費2,000円(有段者3,000円)
健康推進課成人保健係 ☎080-5026-9659
kiyos eshiaikidokai@gmail.com

清瀬市剣道連盟▶小学1年生からどなたでも入会できます。切磋琢磨しましょう。☎毎週月～日曜日、時間は会場により異なります
場剣道＝芝小・八小・十小・五中、居合道＝七小
健康推進課成人保健係 ☎090-8454-0236

ヨガ

カラーサ ヨーガ▶身体と心が整い、リラックスできます。マイペースでできます。☎毎週土曜日10時～11時30分
場中清戸地域市民センター費月会費2,000円(入会金なし)
健康推進課成人保健係 ☎042-491-1991

体操

中国健康法普及協会▶老若男女 楽しい会です。33年間続いています。☎毎朝(日曜日を除く)6時10分～6時40分
場中里緑地A地区前の梅坂橋付

近費入会金1,000円、年会費2,000円
健康推進課成人保健係 ☎090-3331-1880

自彊術体操▶楽しく正しく体操し、介護いらずの体を作りましょう。無料体験可。☎木曜日14時～15時30分(月4回)
場野塩地域市民センター費月会費3,000円(入会金なし)
健康推進課成人保健係 ☎080-1348-0028

清瀬市ラジオ体操連盟▶ラジオ体操、ストレッチを毎朝します。運動不足解消、友達づくり。☎毎日(中央、金山は日曜日は休み)、4月～10月＝6時5分～6時40分、11月～3月＝6時30分～7時5分(中央、竹丘、下宿は30分遅れ)
場中央公園、竹丘公園、中里山戸公園、神山公園、清瀬金山緑地公園、下宿地域市民センター前広場、野塩ゲートボール場費年会費1,600円
健康推進課成人保健係 ☎090-1865-4063

清瀬市フォークダンス連盟▶世界の踊りをリズムに合わせて、ステップを踏み楽しみましょう。☎毎週木曜日9時30分～11時30分
場竹丘地域市民センター費月会費1,000円(見学無料)
健康推進課成人保健係 ☎090-1216-0468
youko.kon ma@gmail.com

ウォーキング

歩け2万キロ旅の会▶日常のウォーキングと月例会で地球半周の2万キロを目指します。☎酷暑期(7・8月)を除く
ほぼ毎月1回、年12回9時～16時(目的地による)
場近隣の市街地のシェイワークやウォーキングコースなど
健康推進課成人保健係 ☎080-6603-1957
taizou222000@yahoo.co.jp



音楽関係

楽器演奏

アコーディオン▶歌の伴奏用に開発された楽器でバイエルが弾けたらどんな曲も簡単！☎毎月第2・4火曜日18時～20時
場梅園地域市民センター費月会費3,000円、入会金1,000円
健康推進課成人保健係 ☎080-1256-7404

清瀬管弦楽団▶一緒に管弦楽を楽しみませんか？まずは楽器持参で練習見学を。☎毎週土曜日(原則)19時～21時30分
場竹丘地域市民センター費入会金1,000円、月会費3,000円
健康推進課成人保健係 ☎kiyoseorc@yahoo.co.jp

合唱

少年少女合唱団 STELLA▶小学生から募集しています。みんなで楽しく歌をうたいましょう。☎月2回(土曜日)13時～17時
場コミュニティプラザひまわり費月会費3,000円
健康推進課成人保健係 ☎090-4135-8755
e_o8o8_@i.softbank.jp



絵画・語学など

絵画など

墨遊会▶毎回、手本を中心に墨絵にとりくんでいます。老若男女大歓迎！☎毎月第1・3水曜日9時～
場生涯学習センター費年間5,000円(会場代、コピー代、秋の展示会代他)
健康推進課成人保健係 ☎042-491-5334

きよせ人物デッサン会▶プロのモデル

で人物デッサンをする同好会。入会時必ずお電話を。☎毎月第3日曜日(原則)13時～17時
場竹丘地域市民センター費1回2,000円
健康推進課成人保健係 ☎042-492-1320

語学

清瀬英会話クラブ(KEC)▶デイビッド先生(豪)によるアットホームな英会話クラブです。☎月2回(原則第2・4火曜日)18時40分～20時40分
場清瀬けやきホール費入会金1,000円、月額2,500円
健康推進課成人保健係 ☎090-3686-0835



その他の活動

健康麻雀

健康麻雀クラブ "とまと"▶認知症予防にぜひ。初めての方でも1,2回ですぐ皆と遊べます。☎毎週水・土曜日、水曜日10時～16時20分、土曜日11時～16時
場竹丘多世代交流施設 えーるプラザ竹丘費初心者500円、中級者200円、上級者50円(いずれも1回あたり)
健康推進課成人保健係 ☎070-3535-2111

俳句

あすなる俳句会▶出句→選句→感想自由な雰囲気。ベテラン会員が指導。☎毎月第4日曜日午後1時～3時(または2時30分まで)
場清瀬けやきホール費月額500円(入会金なし)
健康推進課成人保健係 ☎042-421-7566
s-minowa@kih.biglobe.ne.jp

わわ句会 仲間募集▶日常をおもしろがって五七五に。夏の宵ワルツにゆるるイヤリング。☎毎月第1金曜日13時30分～
場宮の台住宅集会所費会場費年間600円(月会費なし)
健康推進課成人保健係 ☎080-1168-7256
sstrictycle@gmail.com

その他

音楽を使った認知症予防▶認知症予防に向けて有効な二重課題を音楽を使い楽しく行います。☎月2回(月曜日)14時～15時30分
場清瀬けやきホール費一回あたり参加費1,000円(入会金・月会費なし)
健康推進課成人保健係 ☎090-9147-0094

日本史学習会まほろば▶人物や資料を基に、戦国時代から幕末迄の日本史の謎に迫ります。☎毎月第1・3火曜日10時～12時
場生涯学習センター費月額2,000円
健康推進課成人保健係 ☎090-5754-8936
meijin.ousho@docomo.ne.jp

清瀬市将棋愛好会▶将棋好きの方！腕試し、棋力向上と一緒に将棋を指しませんか。☎毎月第1・3土曜日13時～17時
場竹丘地域市民センター費年会費2,400円(入会費なし)
健康推進課成人保健係 ☎090-6032-4137

清瀬囲碁愛好会▶年4回、温泉宿で、昼は囲碁、夜はカラオケを楽しんでいます。☎毎年2・5・9・11月の第3水～金曜日、1日目の9時～3日目の午後
場近場の温泉費年会費2,000円(旅費は実費)
健康推進課成人保健係 ☎042-495-6343
yasuaki.fukagai.37@gmail.com

坐禅会▶初めての方、見学・体験の方大歓迎。服装自由、座れる服装で。☎毎月第2・4土曜日9時～12時
場下宿地域市民センター費1回200円(入会金なし)
健康推進課成人保健係 ☎090-1201-7166

“不動産を売るとき”って、どうしたらいいの？ 専門家に学ぶ「不動産の上手な売り方無料個別講座」

参加無料・要予約
9月17日(木)～10月4日(日)開催

「三井住友トラスト不動産」では、9月17日(木)～10月4日(日)の期間中、不動産売買の悩みを解決するための「不動産の上手な売

り方無料個別講座」を開催します。不動産の現在の資産価値がわかる無料査定相談にも対応。この機会に気軽に参加を。

場三井住友トラスト不動産所沢センター(地図参照)埼玉県所沢市日吉町15-14所沢第一生命ビル

ディング6階(各線「所沢」駅徒歩3分)☎9月17日(木)～10月4日(日)午前10時～午後5時※希望の日時を伝えてください※希望日の3日前までに申し込みを※相談不動産の所在地を伝えてください※エリアにより対応できない場合があります☎定各日・各回1組(参加費無料、水・祝定休)☎特「不動産売買ガイドブック」進呈(写真)☎問

無料講座事務局(所沢センター)☎0120-02-3397※応募者の個人情報情報は受付に利用

