

令和8年度 敬老記念事業

☎福祉総務課福祉総務係 ☎042-497-2056

敬老祝金を支給

市は敬老の日に際し、長寿を祝うとともに長年にわたる社会貢献に感謝し、対象の方に敬老祝金を支給しています。

なお、支給を受けられるのは令和8年8月1日時点で清瀬市に住民登録があり、支給日に引き続き市内に居住している方に限ります。支給対象の方には既に申請書類を郵送しています。

【申請方法】申請書と対象者本人の口座確認書類を返信用封筒に入れ、ご返送ください。【申請締切日】令和9年2月26日(金) (必着)

対象者と支給額

年齢	生まれた年	支給額
88歳	昭和13年	5,000円
100歳	大正15年または昭和元年	30,000円
101歳以上	大正14年以前	10,000円



今年も開催!

「サロンって知ってる? きよせふれあいウォーキング ビンゴ」

期間中に自分のペースでビンゴカードに書かれているお題にチャレンジ! 市内の散策や、サロンへの訪問でビンゴのマスを埋めていき、見事ビンゴを達成すると素敵な景品がもらえます。ぜひご参加ください。詳細は、社会福祉協議会のホームページまたは市内公共施設等に設置されたチラシやポスターをご覧ください。☑市内在住で65歳以上の方【期間】9月24日(木)～10月23日(金) ☎無料 ☎社会福祉協議会 ☎042-495-5333



社会福祉協議会ホームページ



市ホームページ

65歳以上の方に配布します!

「きよせニンニンポイントアプリ」クーポン

きよせニンニンポイントアプリにて、市内のお店で使えるお得なクーポンを配布します。スマートフォンをお持ちの方は、この機会にぜひご利用ください! 対象店舗は、市のホームページ、市内公共施設や対象店舗に設置されたチラシをご覧ください。☑市内在住の65歳以上の方でアプリが使える方(クーポン利用日時点)



詳しくはこちら

【配布期間】9月21日(月)～10月31日(土)

敬老・芸能大会を開催

市主催の敬老大会式典とシニアクラブ連合会主催の芸能大会を合同開催します。☑市内在住のおおむね60歳以上の方(予約不要)

☎10月16日(金)午前10時～(開場=午前9時30分) 場直清瀬けやきホール ☎無料



100歳お祝い花の送付

☑令和8年8月1日時点で清瀬市に住民登録があり、現在も市内に居住している大正15年または昭和元年生まれの方。送付対象の方には既に申請書類を郵送しています

郷土博物館 特別展「里山の自然『清瀬の昆虫』展」を開催!

市内には多くの「里山」環境としての自然が残されており、多種多様な昆虫が生息しています。博物館に寄贈された昆虫標本、清瀬の自然を守る会が撮影した貴重な昆虫の写真などを活用し、清瀬の昆虫と生息環境の展示を行います。☎9月27日(日)～11月1日(日)午前9時～午後5時(最終入場=午後4時30分。月曜日休館、月曜日が祝日の場合は火曜日が休館) ☎郷土博物館 ☎042-493-8585

◆清瀬の自然を守る会会長 森田善朗氏の展示解説「ギャラリートーク」

☎①10月3日(土)午後1時～2時、②10月24日(土)午後1時～2時 場直郷土博物館

◆昆虫観察イベント「秋の昆虫を探そう!」

清瀬金山緑地公園で見られる秋の昆虫を探しにいきます。先着15人(電話8人、申込みフォーム7人)。

☎10月10日(土)午前10時～正午。雨天の場合、10月11日(日)同時刻に順延

【集合・解散】清瀬金山緑地公園 ☎清瀬の自然を守る会 ☎電話または申込みフォームで



申込みフォーム

2026(第31回)アイレックまつり

アイレックは、男女平等参画社会の実現をめざして、1995年10月に清瀬市に設立された男女共同参画センターです。開設を記念して始まったアイレックまつりは今年で31回目を迎えます。今年もトークセッションや映画、子ども企画など、さまざまなイベントを開催します。☎①～③=9月15日午前10時～申込みフォームまたは電話で ☎男女共同参画センター ☎042-495-7002

続きは
2面へ

①10月10日(土)午後2時～(開場=午後1時30分)

映画上映会 「SHE SAID」(字幕・129分)

世界中の#Me Tooに火をつけた1つの記事。2017年ニューヨークタイムズ紙によってハリウッドの「絶対権力者・ハーヴェイ・ワインスタイン」の「性犯罪を告発し#Me Too 運動を引き起こした」事件をスクープした衝撃のサスペンス。過去何年もの間消され続けてきた記事。問題は業界の隠蔽構造だと知った記者たちが信念を曲げず、証言を決意した勇気ある女性被害当事者と共に突き進み真実は明らかになっていく。要予約(先着150人)。場直アミューホール



申込みフォーム



②10月11日(日)午前10時～正午(開場=午前9時30分)

子どもワークショップ

絵本を通じたワークショップ

スタンプラリーでミニプレゼントをもらおう!

幸福になるために、「いい」と「いや」は言ってもいいことば! 絵本を通じて・ワークショップで特に言いにくい「いや」「やめて」を声に出してみよう。どうしようかなーと迷うとき「いい」と「いや」で自分の気持ちを伝えよう! どうしたらいいのか迷ったら「たすけて!」もあるよ... きっと見つかるあなたのための絵本。たくさんの絵本をご用意しています。☎未就学児～小学生(親子での参加可)。先着30人【協力】清瀬市立図書館 場直アミューホール



申込みフォーム



1面 アイレックまつり 続き

③10月11日(日)午後2時～4時(開場=午後1時30分)

トークセッション

和田静香氏と坂本美雨氏が語る

「小さな声が社会を動かすとき

～私のひとことがきくと何かの始まりになる～」



申込みフォーム

50歳になってから、フェミニズムに目覚め、ご自身を「遅フェミ」と称される和田静香氏。リスクを恐れずに社会問題に対し、声を上げ続ける坂本美雨氏。お二人の対談を通じ、心にあるものを外に出してみる大切さを伝えます(手話通訳付き)。先着180人。場アミューホール



ライター
和田静香氏



ミュージシャン
坂本美雨氏

④バザーも開催します！

日10月10日(土)午前9時30分～午後5時、10月11日(日)午前10時～正午場直男女共同参画センター

ひまわり想いやりプロジェクト
～「働く」を、もう一度あなたのペースで～

①「やってみたい」をカタチに

日10月5日(月)午後1時～1時45分、午後2時～2時45分、午後3時～3時45分講中小企業診断士 岩崎玲子氏

②自分らしい働き方を見つける

日10月19日(月)午前10時～10時45分、午前11時～11時45分、正午～午後0時45分講キャリアコンサルタント 山下尚絵氏

場いずれも男女共同参画センターまたはオンライン申いずれも9月15日午前10時～申込みフォームで問いずれもNPO法人ダイバーシティコミュ☎050-1809-0264

info@diversitycommu.com(いずれも保育あり(要予約))



①申込みフォーム



②申込みフォーム

「令和8年8月千葉豪雨災害義援金」にご協力ください

市では、「令和8年8月千葉豪雨災害」による被災地・被災者の方々への支援として、義援金を募集しています。

募金箱は、市役所本庁舎5番窓口福祉総務課、(下宿・中里・野塩・竹丘)地域市民センター・清瀬けやきホールの6か所に設置していますので、ご協力をお願いします。

なお、義援金の受け付けは11月30日(月)までとなります。

※集めた義援金は、日本赤十字社を通して、被災地へ送られます。

問福祉総務課福祉総務係☎042-497-2056



秋の全国交通安全運動

今年も9月21日から9月30日までの10日間、秋の全国交通安全運動が行われます。今回の重点項目及び地域重点項目は、①歩行者の安全確保と反射材用品の着用促進、②夕暮れ時の早めのライト点灯と飲酒運転や「ながらスマホ」の根絶、③自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底、④二輪車の交通事故防止です。ご理解・ご協力のほどよろしくお願いします。

問東村山警察署☎042-393-0110、建設課交通安全係☎042-497-2096

きよバスの「中央公園」バス停を休止します

9月14日(月)～18日(金)の間、道路工事実施に伴う通行止めの影響で、「きよバス」が一部迂回運行となるため、「中央公園」バス停が休止となります。最寄りのバス停をご利用ください。

問建設課交通安全係☎042-497-2096、西武バス株式会社新座営業所☎048-481-2525



TAMA☆ろくと巡礼物語！北多摩TOKYOアニメスタンプラリー2026

東京都商工会連合会多摩観光推進協議会は、多摩北部都市広域行政圏協議会(小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市)の協力のもと、市内経済の活性化を目的にスタンプラリーを実施します。指定されたミッションをクリアすると、素敵な景品がもらえます！ぜひご参加ください！【実施期間】10月1日(休)～11月30日(月)問「TAMA☆ろくと巡礼物語！」事務局公式ホームページ(9月15日公開予定)内お問い合わせフォームから

【主催】東京都商工会連合会多摩観光推進協議会【共催】小平商工会、東村山市商工会、清瀬商工会、東久留米市商工会、西東京商工会

【協力】多摩北部都市広域行政圏協議会

■自治体キャラクター スタンプ一覧

清瀬市	清瀬市公式キャラクター ニンニンくん®
小平市	小平市シンボルキャラクター ぶるべー
東村山市	東村山市公式キャラクター ひがっしー
東久留米市	地域資源PRキャラクター 湧水の妖精るるめちゃん
西東京市	西東京市農産物キャラクター めぐみちゃん

- ・地域のキャラクタースタンプを10種類以上集めて、オリジナルグッズを入手しよう！
- ・スタンプを25種類全て集めると、地元レストランの食事券や人気ゲーム機などが抽選で当たるプレゼントに応募できるよ！
- ・5か所のクイズに全問正解すると、当選確率がアップ！スタンプを集めながら、スポットにちなんだクイズに挑戦しよう！



詳しくはこちら

～女性の「やってみたい」を、仕事への一歩に。～

清瀬市女性創業応援施設「MIRETTA(ミレッタ)」のオープンイベントを開催！

女性創業応援の新たな拠点「MIRETTA(ミレッタ)」のオープンイベントを開催します。地域で活動する方々による販売や、さまざまな背景を持つ創業者によるMIRETTA TALK、気軽に相談できるミニ起業相談会など、MIRETTAでできることを体験する2日間です。テーマの一つは「地域で創業すること、創業を支えること」。経験や暮らしから生まれた「仕事のつくり方」を知り、自分の次の一歩を考える2日間です。☎ご来場・ご参加はどなたでも(相談会など一部のイベントは清瀬市内で創業・起業・活動をしたい方)日10月3日(土)・4日(日)午前11時～午後4時場直市民協働プラザ費無料。チャレンジショップで販売する商品を購入する際は別途費用がかかります問男女共同参画センター☎042-495-7002

募集

令和8年度東京都子育て支援員研修(第3期)受講生

保育や子育て支援に必要な知識や技能などを有する「子育て支援員」の養成研修です。☎都内在住・在勤で、今後子育て支援員として就業する意欲のある方【研修日程】12月ごろから順次開始【募集コース】地域保育コース、地域子育て支援コース、放課後児童コース【受講方法】オンデマンド(録画視聴)または現地開催場東京都新宿区、立川市等申10月1日～15日にホームページ内申込みフォームまたは

子ども支援課で配布の申込書にご記入のうえ、ホームページまたは郵送(簡易書留、当日消印有効)で問研修全般に関すること=東京都福祉局子供・子育て支援部企画課☎03-5320-4121※詳しくは、順次東京都ホームページで公開されますのでご確認ください。



研修全般について

産婦健康診査・1か月児健康診査

令和8年10月1日より、産婦健康診査と1か月児健康診査の公費負担制度が始まります。令和8年9月30日以前の受診は、本制度の対象外となります。市では令和8年9月から、母子バッグに本制度の受診票を同梱してお渡ししています。既に妊娠届を提出済みの方には、9月中旬までに受診票をお送りします。出産予定日をもとに対象となる可能性がある方にお送りするため、受診票が届いた方でも

制度の対象とならない場合があります。対象となる方で、書類が届かない方はお問合わせください。☎産婦健康診査=産後2か月以内の産婦(流産等を含む)。受診回数は2回。1か月児健康診査=生後28日から41日までの乳児(出生日を0日目と数える)。受診回数は1回問子ども家庭支援センター庶務係☎042-497-2081



詳しくはこちら

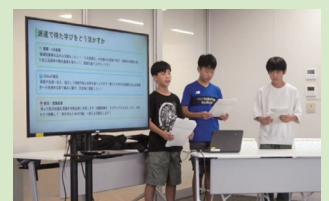
清瀬市児童生徒国内派遣の派遣生決定

市報4月15日号でお知らせした、自分たちでつくるまなびの旅「児童生徒国内派遣」の派遣生が下記のとおり決定しました。問生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係☎042-497-1815



詳しくはこちら

派遣先	岩手県
目的	震災復興からつなぐSDGs未来都市を学ぶ
派遣日	10月10日(土)～12日(月)
派遣生	比留間健さん・五嶋一晴さん・岩田蒼汰さん(いずれも清瀬中1年)
派遣報告会	令和9年2月13日(土)



プレゼンテーションの様子

ご家庭で不用となった園芸用土をカインズ 新座店で回収します！！

～この事業は、環境への負荷が少ない循環型社会の実現に向けた取り組みです～

市では、廃棄物の減量及び循環型社会の実現を目的として、埼玉県新座市、株式会社カインズと、「資源循環に資する事業の連携に関する協定」を締結し、連携事業の第1弾として不用となった家庭用の園芸用土を回収します。回収した園芸用土は、焼成・殺菌等の工程を経て再生され、新たな園芸用土として販売されます。お持ちいただく際は、カインズ会員の無料登録が必要です。【事業開始日】9月5日(土)【回収場所】カインズ 新座店(埼玉県新座市大和田二丁目)【対象】ご家庭で不用となった園芸用土。事業や園芸用以外の用途で

使用された土は対象外となります。土以外の枝や石等は回収できませんので事前に取り除いてください。【回収方法】実施店舗の園芸屋外レジで受け付けし、お持ちになった土をふるいにかけて回収袋にお入れください。ふるいに残った異物や持ち込んだ袋等は持ち帰り、ルールに従ってご自身で処分してください。環境課ごみ減量推進係☎042-497-2534※持ち込み量の制限はありませんが、多量にお持ちいただいた場合も、店員の補助等を受けることはできません。

◆園芸用土の水平リサイクルシステム



◆店舗での回収の様子 ◆循環型園芸用土販売の様子



募集

きよせ市民まつり2026
子どもスタッフ

オリジナル法被を着て、スタッフとして一緒に市民まつりに参加しませんか？
対象 小学4年生～中学3年生。先着9人
日程 10月18日(日)午前10時～午後4時のうちの30分程度(選択いただく活動内容により活動時間帯が異なります)
会場 会場内アナウンス、大学生と一緒に会場内の美化活動、民謡踊りへの参加など(参加特典あり)
申込 9月15日～30日に申込みフォームで
問い合わせ シティプロモーション課
電話番号 042-497-1808

詳しくはこちら

申込みフォーム

最高裁判決に伴う生活保護費の追加給付

平成25年に国が行った生活扶助基準の引き下げをめぐる訴訟において、令和7年6月の最高裁判決での指摘を受け、対象者に保護費の追加給付を行っています。平成25年8月から令和8年3月までの間に、清瀬市において生活保護を受給していた期間がある方は、お申し出(手続き)が必要です。

なお、清瀬市において現在生活保護受給中の世帯の方でも、対象期間中に生活保護の廃止期間がある場合は、別途お申し出(手続き)が必要です。詳しくは、下記コールセンターに確認してください。

※現在、清瀬市で生活保護受給中の世帯の方は、給付額を算定次第、令和8年10月中に給付する予定ですので追加給付を受けるにあたり、お申し出(手続き)は不要です。

※給付金額は当時の年齢、世帯人数、保護を受給していた期間、加算の有無などによって異なります。

問い合わせ 清瀬市保護費追加給付コールセンター☎050-3821-7118(土・日曜日、祝日を除く平日午前8時30分～午後5時15分)、生活福祉課生活福祉係☎042-497-2070

消費生活相談の現場から

定期購入契約になっていたことに後から気が付いた！

【事例】

スマートフォンでゲームをしていた際、「お試し価格！70%引き育毛ローション」の広告が画面に表示され、興味を持ち購入の申込みをした。一度だけの購入のつもりでいたところ、翌月もまた同じ商品が届いてしまった。そこで初めて定期購入契約であることに気付いた。毎月購入していくつもりはないので、2回目以降の購入をやめたい。どうしたらよいか。

【アドバイス】

定期購入契約は解約手続きをしない限り定期的に商品が送られてくるという契約です。動画共有SNSや動画配信サービスなどを利用中に表示された広告から商品を購入した結果、定期購入であることに後から気付いたという相談が多く寄せられています。

特定商取引法の通信販売の規定では、最終確認画面と呼ばれる注文確定の直前に注文内容を表示する画面に、定期購入であることを分かりやすく表示させるほか、回数・1回あたりの価格・総額・支払い時期や方法・引き渡し時期・申込みの撤回及び

解除に関する記載が義務付けられています。必要事項が記載されていない場合は、契約を取り消すことが可能です。この事例では、最終確認画面に2回目以降の総額表記がなく、定期購入契約の取り消しをすることができました。証拠を残しておくためにも、インターネットで商品を購入する場合は注文を確定する前に、広告表示や最終確認画面のスクリーンショットを保存しておくことをお勧めしています。

スマートフォンをご利用時に表示された広告を見て注文する際は、安い値段に釣られて直ぐに申し込むのではなく、定期購入になっていないか十分に確認してから申込みをするようにしましょう。お困りの際は消費生活センターまでご相談下さい。

問い合わせ 消費生活センター☎042-495-6212(相談専用)※つながらない場合は☎042-495-6211

東京アプリ生活応援事業の対面サポートを開催！

東京アプリの参加方法や、11,000東京ポイントの受け取り手順を対面でサポートします。

対象 東京アプリ生活応援事業への参加をご希望の方。各回先着24人程度

開催期間 10月13日(火)～15日(木)いずれも午前10時、11時30分、午後2時、午後3時30分(各回50分枠)

会場 清瀬けやきホール 持 スマートフォン(対象機種は上記ホームページをご確認ください)、マイナンバーカード(マイナンバーカード作成時の暗証番号(4桁の数字)が必要です)

申込 東京アプリ専用コールセンター☎03-6901-7979(音声案内に従い、「4」を押してください)。午前9時～午後7時(土・日曜日、祝日含む)

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、下表のとおり開会中です。

問い合わせ 議会事務局議事係☎042-497-2567

月	日・曜日	時間	内容
9	15(火)	午前10時～	決算特別委員会 本会議(最終日)
	16(水)		
	17(木)		
	25(金)		

清瀬市議会ホームページ

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でお金が戻ることは、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 ☎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。
健康推進課成人保健係 ☎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 関 ほのぼのテニス・山下 ☎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 関 清瀬ナイツ・渡辺 ☎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) 関 グラン・パ清瀬・竹中 ☎090-4960-3465 関 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) 関 テニスサークルアップル・池田 ☎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 関 バードゴルフ・神野 ☎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 関 清瀬市グラウンド・ゴルフ協会・渡辺 ☎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 関 清瀬市弓道連盟・本間 ☎090-9800-7355 関 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 関 楊名時 八段錦・太極拳 竹丘教室・稲葉 ☎070-6526-4489 関 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) 関 清瀬市合気道会・足立 ☎080-5026-9659 関 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 費 入会金・年会費・月会費はホームページを確認 関 清瀬市剣道連盟・佐藤 ☎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) 関 カラーサ ヨーガ・小堀 ☎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 関 中国健康法普及協会・黒須 ☎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) 関 自彊術体操・斉藤 ☎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 関 清瀬市ラジオ体操連盟・友野 ☎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) 関 清瀬市フォークダンス連盟・今間 ☎090-1216-0468 関 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 費 年会費2,000円(交通費、入場料などは各自負担) 関 歩け2万キロ旅の会・渋谷 ☎080-6603-1957 関 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 関 清瀬アコーディオンサークル・森田 ☎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 関 清瀬管弦楽団・香西 関 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 関 少年少女合唱団 STELLA・高澤 ☎090-4135-8755 関 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こんでいます。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) 関 墨遊会・木下 ☎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 関 きよせ人物デッサン会・村井 ☎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 関 清瀬英会話クラブ(KEC)・貞光 ☎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) 関 健康麻雀クラブ"とまと"・渡貫 ☎070-3535-2111

俳句

あすなる俳句会▶出句→選句→感想自由な雰囲気句会。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) 関 あすなる俳句会・蓑輪 ☎042-421-7566 関 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) 関 わわ句会・斉藤 ☎080-1168-7256 関 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) 関 音楽を使った認知症予防・尾崎 ☎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 関 日本史学習会まほろば・鎌田 ☎090-5754-8936 関 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) 関 清瀬市将棋愛好会・竹井 ☎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) 関 清瀬囲碁愛好会・深貝 ☎042-495-6343 関 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) 関 酔足坐禅会・木下 ☎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

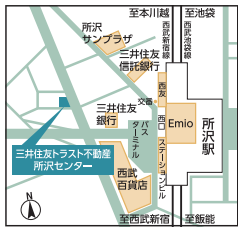
「三井住友トラスト不動産」では、9月17日(木)～10月4日(日)の期間中、不動産売買の悩みを解決するための「不動産の上手な売

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の相談にも対応。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) 時 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) 申 関

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



催し・イベント

清瀬・東久留米ホスピス 緩和ケア週間2026

講演会、祈りのコンサートを行います。**【演者】**桜町病院医師 三枝好幸氏 **日**10月3日(土)午前10時～正午 **場**信愛の園 信愛ふれあいホール **費**無料 **問**清瀬・東久留米ホスピス緩和ケア週間実行委員事務局 ☎042-491-3211

新体力テストを開催します！

握力測定、上体起こし、20秒シャトルランなどを行います。対象年齢以外の方も参加できますが、年齢により種目が異なるため、正確な判定が出ない場合があります。**対**市内在住・在勤・在学の20～64歳の方 **日**10月25日(日)午後2時～4時 **場**市民体育館 **費**無料 **問**生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係 ☎042-497-1815

清瀬市民ゴルフ大会

対市内在住・在勤、清瀬ゴルフセンター推薦者 **日**11月12日(木)午前7時(O・IN同時開始) **場**美里ロイヤルゴルフクラブ(埼玉県児玉郡美里町)。現地集合・現地解散 **【参加費】**3,500円(賞品代、パーティー費など)。70歳以上の方はプレー費700円引き(証明書の写し持参) **【プレー費】**9,500円(当日精算・セルフ・昼食付) **申**9月18日～10月9日に清瀬ゴルフセンターにて申込用紙にご記入の上、参加費を添えてお申し込みください。**問**清瀬ゴルフセンター ☎042-493-4521 **【後援】**清瀬市・清瀬市体育協会

きよせふれあいまつり

活動紹介の展示や模擬店、バザー、ダンス、コンサートなどを行います。**日**10月3日(土)午前10時～午後2時 **場**コミュニティプラザひまわり **問**清瀬市社会福祉協議会 ☎042-495-5333 **【主催】**きよせふれあいまつり実行委員会

骨髄ドナー登録にご協力を

あなたの行動で助かる命があります。**対**18歳以上54歳以下の方。その他条件あり(詳しくはホームページをご覧ください)。各日先着3人 **日**①10月14日(水)午前10時～11時30分、②10月26日(月)午後1時30分～3時 **場**多摩小平保健所(小平市花小金井一丁目) **内**骨髄ドナー登録に関する説明、採血(採血量は約2ミッドル) **申**9月18日～10月7日に電話で **問**多摩小平保健所地域保健担当 ☎042-450-3111

健康・福祉

和やかボッチャ

ニュースポーツ「ボッチャ」を

楽しみませんか？初心者の方歓迎です。公共交通機関をご利用ください。**対**市内在住の方 **日**9月25日(金)午後2時30分～4時 **場**中清戸地域市民センター **費**100円(保険料) **持**運動できる服装、上履き、飲み物、タオル **問**健康づくり推進員・新井 ☎080-4430-6823

健康づくり推進員運営 いきいきハイキング

西武池袋線高麗駅から、日高市立民俗資料館を經由し、メッツアヴィレッジ(飯能市宮沢)を散策後、西武池袋線飯能駅までご案内します(7割、上りあり)。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**9月29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時ごろ(予定) **場**集合＝清瀬駅北口連絡通路、解散＝宮沢湖 **費**100円(保険料・運営費)、交通費などは別途自己負担 **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、杖(必要な方) **問**健康づくり推進員・水野 ☎090-2647-6297

健康ワンプォイント

超音波骨量測定、握力測定など(要予約)。**対**清瀬市国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者。先着20人 **日**10月9日(金)午前9時～正午 **場**しあわせ未来センター **持**健診結果(あれば) **申** **問**申込みフォーム、直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076
※足首を出しやすい服装でお越しください。

花みずきの会(ちぎり絵)

手先を動かす簡単な作品づくりを楽しみませんか。**対**市内在住のおおむね65歳以上の方 **日**10月9日(金)午後1時30分～3時 **場**中清戸地域市民センター **費**無料 **持**濡れティッシュ **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

料理の基本を学ぼう らくうま！料理教室

栄養士が調理のコツや簡単なレシピの紹介をします！**対**市内在住の18歳以上の方で、料理を基本から学びたい方。各回先着16人 **日**10月21日(水)午前10時～午後0時30分 **場**しあわせ未来センター **費**無料 **講**宮本千華子氏 **持**エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク、筆記用具、飲み物 **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

生活習慣病 予防運動教室(11月)

生活習慣病予防に効果的な運動のポイントや、筋トレ・ストレッチなどを実践します。**対**市内在

住の18歳以上の方で、医師による運動制限のない方。先着30人 **日**11月4日(水)午後2時～3時(受付開始＝30分前) **場**しあわせ未来センター **費**無料 **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、外履き用の靴、飲み物、タオル **問**健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

からだバランス測定と 簡単エクササイズ

◆「正しい姿勢」を意識していますか？
姿勢測定では、カメラから取得した骨格情報で姿勢のゆがみを分析します。足裏バランス測定では、立った姿勢での足裏の圧力のかかり具合をコンピューターで画像解析し、簡単にチェックします。簡単エクササイズでは、姿勢の改善を目指します。**対**清瀬市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方。先着50人 **日**11月5日(木)午前の部＝午前9時30分～11時30分、午後の部＝午後1時～3時 **場**しあわせ未来センター **費**無料 **内**姿勢測定、足裏バランス測定、血管年齢測定、簡単エクササイズ **問**健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076
※ご来場の際は、マスクの着用をお願いします。また、風邪症状がある等、体調不良時の参加はご遠慮ください。

講座・講演会

東京病院第15回市民公開講座

①自分らしく生きるを支える緩和ケア、
②関節リウマチの診断と治療 **日**9月26日(土)午後2時～4時 **場**アミューホール **講**①＝緩和ケア内科医長 池田みき氏、②リウマチ科部長 伊藤健司氏 **問**東京病院経営企画室 ☎042-491-2111
※駐車場はありません。

ベトレハムの園病院 無料健康公開講座

◆すっきり歩こう100歳モ～脳外科Dr.アオキ新開発！全身ストレッチ5分間～
日10月1日(木)午後2時 **費**無料 **講**院長 青木信彦氏 **場** **問**ベトレハムの園病院 ☎042-491-2525
※動きやすい服装でお越しください。

子育て

令和8年6・7月生まれの 新米ママと赤ちゃんの会

子育てのスタートに！4回連続の仲間づくりの講座です。**日**10月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)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利用可) **持**バスタオルまたはおくるみ、おむつ、おむつを入れる袋、ミルクなど **申**QRコード内申込みフォームまたはメールで **問**NPO法人ウイズアイ ☎042-452-9765 **mail** aiai@with-ai.net

ペアレント・トレーニング ミニ講座

～ほめて伸ばす子育てを学びたい方へ～
お子さまを叱らずに、より良いコミュニケーションを取りたいと思っている保護者の方は、ぜひご参加ください。**対**市内在住、在校の4歳～11歳くらいのお子さまがいる保護者で両日ともに参加できる方。先着10人 **日**10月14日(水)・28日(水)いずれも午前10時～11時30分 **場**しあわせ未来センター **講**清瀬市教育相談室 公認心理師 **申**9月16日午前9時～申込みフォームまたは電話で **問**教育指導課教育相談室 ☎042-493-4122
※ご希望の方には講座終了後、個別相談(30分)を行います(事前予約制)。託児はありません。

市民伝言板

【市民伝言板利用案内】
●11月1日号掲載希望の「催し物」の原稿は、9月15日午前8時30分から10月1日まで受け付けます。先着25枠。
●利用案内は、市ホームページに掲載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 **mail** 042-491-8600 **mail** kouhou@city.kiyose.lg.jp

清瀬舞踏友の会▶日本舞踏を子供～大人まで。各会派楽しく踊ります。ご覧ください。10月4日(日)11時(開場＝10時30分)、清瀬けやきホール、無料、清瀬舞踏友の会・佐野 ☎042-492-1177
清瀬管弦楽団第56回定期演奏会▶『新世界より』とブラームス2番という交響曲2曲プログラムです。9月20日(日)14時(開場＝13時30分)、清瀬けやきホール、無料、清瀬管弦楽団・香西 **mail** kiyoseor@city.kiyose.lg.jp
第44回清瀬合唱祭▶合唱6団体と小学生ミントフラワーのコーラスをお楽しみください。9月27日(日)13時～16時30分、清瀬けやきホール、無料、清瀬市合唱連盟・古賀 ☎042-492-2616
第57回 清瀬市民剣道大会▶詳細は清瀬市剣道連盟のHPを参照(メ切10月4日)、11月8日(日)9時30分～17時(予定)、市民体育館、剣道連盟会員＝無料、会員以外＝学生500円、一般1,000円、清瀬市剣道連盟・佐藤 ☎090-8454-0236 **mail** kiyosekenrenn@yahoo.co.jp

両親学級(1コース2日制)

お一人での参加、どちらか1日のみの参加も可能です。[市内在住](#)の妊婦さんとそのパートナー。1日目＝先着12組、2日目＝先着20組。10月9日(金)午後2時～4時(受付＝午後1時45分)、2日目＝11月14日(土)午前10時～正午(受付＝午前9時45分)。[場](#)しあわせ未来センター[申](#)9月15日午前8時30分～QRコード内申込みフォーム



詳しくはこちら

で[問](#)子ども家庭支援センター母子保健係[☎](#)042-497-2077

その他

清瀬市地域支え合い活動支援事業の活動資金支援補助

主に高齢者を対象とした買い物支援のボランティア活動を行う市内の団体に対し、1団体10万円を限度に活動資金の補助を行います。令和8年度中の活動が対象で

す。[【項目例】](#)備品購入費、印刷製本費、消耗品費、燃料費、保険料他[申](#)[問](#)10月30日(必着)までに社会福祉協議会ホームページまたは窓口で配布する申請書に必要事項を記入し、直接窓口または郵送で社会福祉協議会[☎](#)042-495-5333

都立東久留米特別支援学校 学校公開

教育活動を理解していただくため授業・施設を公開します。先着100人。[日](#)10月14日(水)午前10時～午後0時15分[申](#)9月11日～



詳しくはこちら

10月2日にQRコード内に記載の申込み方法で[場](#)[問](#)都立東久留米特別支援学校(東久留米市野火止二丁目)[☎](#)042-477-0761

令和8年社会生活基本調査を実施します

総務省・東京都では、令和8年社会生活基本調査を実施し、1日の時間の使い方を調査します。10月上旬頃に対象世帯へ調査員が伺いますのでご回答をお願いいたします。[問](#)東京都総務局統計部人口統計課[☎](#)03-5388-2532



都立東久留米特別支援学校ホームページ

～9月及び10月は"行政相談月間"です～

この月間は、行政相談制度を広く皆さまに周知し、ご利用いただくために総務省が設けたものです。行政相談では、道路、社会福祉、医療保険などの行政全般についての苦情や要望を伺います。

市では、「特設総合窓口」を10月21日に開設します。[申](#)で、右記の10月の無料相談「特設総合相談」の欄をご確認ください。

また、総務省行政相談センターきくみみ東京の「行政苦情110番」でも相談を受け付けています。[問](#)「特設総合相談」に関すること＝市民協働課協働係[☎](#)042-497-1803、「行政苦情110番」に関すること＝総務省行政相談センター[☎](#)0570-090110



行政相談の受付窓口についてはこちら

生活便利帳の作成にご協力ください

市は、市の各種手続きや公共施設案内などを掲載した「市民生活便利帳」の改定版を令和9年に発行予定です。発行に伴い、令和8年10月より(株)サイネックスの担当者が市章の入った名刺を持参し、広告募集のため市内の商店・事業所に伺いますので、ご理解・ご協力をお願いします。[問](#)広告に関すること＝(株)サイネックス西東京支店[☎](#)042-538-1040、市民生活便利帳に関すること＝シティプロモーション課プロモーション係[☎](#)042-497-1808

※広告料の先払い要求などは絶対にありません。



詳しくはこちら

清瀬市消防団消防ポンプ操法審査会

清瀬市消防団(7個分団)では、消防ポンプ車の放水操法技術を競う審査会を開催します。消防団員の雄姿をぜひご覧ください。荒天の場合は、10月10日に延期します。車でのご来場はなるべくお控えください。[日](#)10月3日(土)午前9時～正午ごろ[場](#)消防団訓練施設(梅園一丁目)[問](#)防災防犯課防災防犯係[☎](#)042-497-1847



昨年の様子

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査はお済みですか？

～健診は毎年受けて、数値の変化をチェック！生活習慣病の予防・早期発見に～

特定健康診査、後期高齢者医療健康診査、30～39歳までの健康診査、清瀬市健康診査の健診実施期間は、11月末までです。

受診の際は、受診券・問診票・マイナ保険証など保険資格の確認できるものを医療機関へご持参ください。また、受診券の再発行をご希望の方は、健康推進課へご連絡ください。[問](#)健康推進課成人保健係[☎](#)042-497-2076

※健診期間の終わりは、医療機関が混雑し、予約が取れない可能性があります。お早めにご受診ください。大腸がん検診のお問合わせについては健康推進課健康推進係[☎](#)042-497-2075

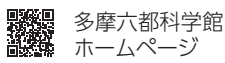
今月開催の委員会				
会議・委員会名	日時	場所	問合せ	傍聴
第6回まちづくり委員会	9月15日(火)午後6時～	市役所本庁舎	市民協働課協働係 ☎ 042-497-1803	直接会場へ
第6回清瀬市農業振興計画策定委員会	9月28日(月)午後2時～		産業振興課農政係 ☎ 042-497-2052	
第9回農業委員会	9月29日(火)午後3時～		福祉総務課福祉総務係 ☎ 042-497-2056	
清瀬市地域福祉推進協議会・清瀬市民地域福祉活動計画策定委員会合同委員会	9月29日(火)午後6時30分～			

遺言・相続・成年後見 無料相談会

相談をご希望の方は、お気軽にお越しください。予約の方優先です。[日](#)9月19日(土)午前9時～午後4時30分[場](#)[直](#)生涯学習センター[問](#)行政書士きよせ会・花井[☎](#)042-497-9945

10月の無料相談				予=要予約 直=直接相談窓口へ 電=電話相談可	
名称		日時	場所	申込み・問合せ	
市民相談	法律相談	7日(水)・14日(水)・28日(水) 午後1時～4時30分(30分7枠)	生涯学習センター(5階)	市民協働課協働係 ☎042-497-1803 市内在住・在勤・在学の方	
	交通事故相談	7日(水)午後1時～3時30分(50分3枠) ※当日受付可。 ※9月23日(水)・祝の振替分。		 10月7・14・28日 申込みフォーム	
	特設総合相談	※予約の方優先。 ※当日受付可(相談枠に空きがない場合があります。電話でお問い合わせの上、ご来場ください)。	21日(水)午前10時～正午 【相談内容】 行政相談、土地家屋調査士相談(境界・測量・登記)、不動産取引相談、年金・労働相談、行政書士相談(相続・遺言書等の手続き)、防犯相談	アミューホール(7階)	 10月21日 申込みフォーム ▶上記QRコードまたは電話で要申込み。 ▶9月15日(火)午前8時30分～各相談日前日の午後5時に受け付け。 ▶同一種類の相談は1か月に1回のみ、かつ同一年度内に3回まで。
防犯相談(犯罪被害者支援なども含む)	毎週月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	21日(水)午後1時～4時 ※交通事故相談は午後3時30分まで 【相談内容】 行政相談、交通事故相談、人権身の上相談、税務相談、司法書士相談(登記・相続・遺言)、法律相談	防災防犯課防災防犯係 ☎042-497-1847		
母子・父子・女性の悩みごと相談	毎週月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	生活福祉課 ☎042-497-2070			
電子子ども家庭相談	毎週月～土曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時	子ども家庭支援センター 相談係☎042-495-7701			
教育相談	毎週火～土曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時 ※電話相談の受け付けは午後4時30分まで。	教育相談室 来室相談予約 ☎042-493-4122 ※2回目以降はオンライン相談も可能。 電話相談 ☎042-493-3526			
アイレック相談	女性の悩み相談	毎週火～木曜日(祝日を除く) 午前10時～午後3時50分(50分5枠)	男女共同参画センター(アイレック)☎042-495-7002 ※原則女性のみ。 ※予約は平日午前8時30分～午後5時に受け付け。 ※保育あり(要予約)。 ※電話による相談も可能。 ※法律相談は新規の方のみ。		
	法律相談	2日(金)、16日(金) 午後2時～4時10分(30分4枠)	 しごと相談 ▶9月15日(火)午前10時～ 上記QRコードまたは電話 で要申込み。		
	しごと相談	2日(金)、16日(金) 午前10時～午後2時50分(50分4枠)			
消費生活相談	毎週月～金曜日午前10時～午後4時(正午～午後1時および祝日を除く)	消費生活センター ☎042-495-6212			
清瀬・ハローワーク就職情報室	毎週月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時	アミュービル(5階)	清瀬・ハローワーク 就職情報室 ☎042-494-8609		
事業承継個別相談	5日(月) 午後1時30分～、午後3時～(各回1枠)	産業振興課商工係 ☎042-497-3187 ※開催日の1週間前までに電話で予約。			

多摩六都科学館の催し物



多摩六都科学館
ホームページ

「0歳からのプラネタリウム」

対0歳から3歳くらいの乳幼児とそご家族(乳幼児をお連れでない方の観覧はお断りする場合があります)。各回先着220人 日10月2日(金)午前10時30分～11時、午前11時30分～正午(次回は12月24日(木)) 費観覧付入館券=おとな1,040円、4歳～高校生420円、3歳以下は無料 場直問多摩六都科学館 ☎042-469-6100 申当日開館時よりインフォメーションにて観覧券を発売 ※9月の休館日: 24日(木)、28日(月)

児童センター照明改修工事に伴う利用制限期間の変更

児童センターでは、遊戯室及びこぼろくくるホールの照明設備をLED化する改修工事を実施します。なお、工事実施期間が延期となったことに伴い、利用制限期間が下記の通り変更となります。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

【利用制限期間】①こぼろくくるホール=令和8年10月～11月(予定) ②遊戯室=一部利用制限(作業状況により変更あり)

問児童センター ☎042-495-7700

公共施設のイベント

清瀬けやきホール

①歌って健康!歌サロ 日9月16日(火)午後2時～4時(開場=午後1時30分) 費2,000円(予約不要、全席自由) 調杉山公章氏 申当日券のみ、直接会場へ(午後1時30分～販売) 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、付添い各2,000円)(全席指定、未就学児入場不可) 申チケット発売中。電話予約不可



清瀬けやき
ホール
ホームページ

コミュニティプラザひまわり

①手ごねパン教室(メープルブレッド作り) 作ったパンはお持ち帰りできます(試食あり)。先着16人。日10月6日(火)午前10時～午後0時30分 費2,500円(材料費込み) 調epi認定講師 高田 妃出美氏 調エプロン、三角巾、ふきん3枚、筆記用具 ②ジャグリング教室 プロパフォーマーからマンツーマンで指導を受けられます。先着10人。日毎週土曜日午前10時～正午(10月3日は休み) 費各回1,000円 申①=9月15日午前9時～ホームページ内申込みフォームまたは電話で ②=直接窓口または電話で



コミュニティ
プラザひまわり
ホームページ

児童センター

◆中央児童館(こぼろくくる) はじめてのベビーママ講座 先着8組。日10月9日(金)・16日(金)午前10時30分～正午 費無料 調西田ゆかり氏 申9月9日午前10時～直接窓口または電話で(火曜日休館)

生涯学習センター

①かんたんスマートフォン体験会2026 対都内在住・在勤の60歳以上のスマホ操作に不慣れな方及びお持ちでない方(スマホをお持ちでない方には貸出あり)。先着10人 日10月7日(火)午前

10時～午後1時 費無料 調東京都委託専門講師 申9月16日午前10時～直接窓口または電話で ②ナイトピラティス 対18歳以上の方。先着20人 日10月22日(木)、11月26日(木)、12月17日(木)、令和9年1月28日(木)、2月25日(木)、3月25日(木)いずれも午後7時30分～8時30分 費800円(1回) 調ピラティスインストラクター MIYA氏 持ヨガマットまたはバスタオル(ヨガマット貸し出しあり、要予約)、フェイスタオル(汗拭き用)、飲み物 申9月25日午前9時～申込みフォーム、直接窓口または電話で



生涯学習センター
申込みフォーム

まっぼくくる

◆梅園地域市民センター ①オシャレなアイコン写真撮影会 お好きな場所で素敵なアイコン写真を撮影しませんか。先着9人(ご家族・グループでも可)。1人あたり20分。日9月19日(土)午前10時～午後1時 費データ1枚無料(2枚目以上、1枚500円) ②親子ピラティス～産後ママ&ベビーと一緒に楽しむピラティス体験会～ お子さま(3か月～1歳)と一緒に無理なく体を整えましょう。先着8組。日10月2日(金)午前10時～11時 調パーソナルトレーナー 田端千晃氏 費500円 持飲み物、動きやすい服装、タオル、ヨガマットまたは大きめのバスタオル 申いずれも直接窓口または電話で(水曜日休館) ◆南部児童館 ①アニマルさんぽ 身近な素材を使って一緒におさんぽできる動物を作ります。対日【1】小学生未満のお子さまと保護者。9月21日(月)午前10時～11時30分。先着10組、【2】小学生以上(保護者同伴可)。9月21日(月)午後1時30分～3時。先着10人 費無料 ②なかよしひろば 【1】・【2】おやこあそび、新聞あそび【3】ふれあいあそび、ストレッチ、お話会など。対日いずれも各回先着6組(うち2組は新規の方優先)。10月5日(月)【1】歩ける子と保護者。午前10時～10時45分。【2】歩ける子と保護者。午前11時～11時45分。【3】未歩行の子と保護者。午後1時30分～午後2時15分。 費無料



まっぼくくる
ホームページ



下宿地域市民
センター
ホームページ

郷土博物館のイベント

◆清瀬の富士講関連ツアー2026

対中学生以上。先着24人 日10月28日(火)～10月29日(木)、1泊2日 費2名1室おとな(中学生以上)1名分20,000円、1名1室おとな(中学生以上)1名分31,000円 申問10月21日までの平日午前9時～午後6時(定員になり次第終了) 電話で 調KENドリーム ☎042-497-7107



詳しくは
こちら

図書館のイベント・お知らせ

①連休期間の図書館開館日一覧

	9月19日 土	9月20日 日	9月21日 月	9月22日 火	9月23日 水	9月24日 木	9月25日 金
駅前	午前9時～午後9時			休館日		午前9時～午後9時	
元町 こども	午前9時～午後5時			休館日		午前9時～午後5時	
南部	午前9時～午後9時				休館日		午前9時～午後9時
うち 図書館 (宅配サービス)	正午までの予約分を発送		休館日			正午までの予約分を発送	

問宅配サービスに関すること ☎042-493-4326

②ディスレクシア講座

ディスレクシアとは、読み書きがすらすらと正確にできない症状のことです。みんなでディスレクシアについて学びませんか。対どなたでも(お子さま同伴可)。先着15人 日10月17日(土)午後3時～4時 場清瀬けやきホール 費無料 調NPO法人エッジ 藤堂栄子氏 申9月15日午前9時～直接窓口または電話で ③声優さんといっしょに読む「音読教室」 声の出し方を学んで、本を楽しく読んでみませんか。対市内在住の①小学1～3年生、②小学4～6年生。各回先着6人 日10月3日(土)①午後1～2時、②午後3～4時 場清瀬けやきホール 申9月17日午前9時～直接窓口または電話で 申問いずれも駅前図書館 ☎042-492-8751(水曜日休館)

申いずれも直接窓口または電話で(水曜日休館)。②は新規の方=随時受付、2回目以降の方=9月25日午前9時～受付

◆南部図書館

身近になった「がん」について考える

正しい知識を学び、自分や大切な人のためにできることを考えます。対どなたでも。先着30人 日10月12日(月)午後2時～4時 費無料 調複十字病院 地域医療支援センター長三浦瑞枝氏 申9月15日午前9時～直接窓口または電話で(水曜日休館)



清瀬市立図書館
ホームページ

各地域市民センター

◆下宿地域市民センター

①縫わない畳縁クラフト

日本の伝統文化「畳縁」を使ってスマホストラップを作ります。縫わずに作れます。対小学生以上。各回先着4人 日10月10日(土)午前9時30分～10時30分、午前11時～正午 費2,500円(材料費込み) 持汚れてもいい服



下宿地域市民
センター
ホームページ

②硬筆教室

子どもの時にきれいな文字を書く習慣を身に付けましょう! 対小学生。各回先着15人 日10月6日(火)・20日(火)いずれも午後4時～6時(入退場自由) 費1回1,500円 持2B以上の鉛筆、下敷き、国語ノート(B5、8マス推奨) 申いずれもホームページ内申込みフォームで

◆野塩地域市民センター

①野塩吹矢講座

初心者の方も、経験のある方も大歓迎! 日9月20日(日)おとなの部=午後2時

～3時、学生の部=午後3時～4時 費500円(初回マウスピース代100円、おとなの部のみ備品代500円) 持飲み物、動きやすい服装



野塩地域市民
センター
ホームページ

②心も体もしなやかに整える四正太極 拳入門

日9月16日(火)午前10時30分～正午 費800円 持底が薄めの運動靴、動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物 申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

みんなでゴミ拾い。街をきれいにしませんか

世界中で一斉に地球を清掃する“WORLD CLEANUP DAY”。約1.5^{キロ}のコースを楽しく歩きながらゴミ拾いをしませんか(雨天中止)。対小学生以上(未就学児は保護者同伴) 日9月26日(土)午前9時30分～11時【集合】多世代交流施設えーるプラザ松山 持軍手、飲み物、お持ちの方はトング 申直接窓口または電話で(当日現地集合も可)

◆中清戸地域市民センター

自分をごきげんにするのは、いつだってわたし～秋の養生薬膳健康学習室～

各回先着10人。日9月27日(日)午後2時30分～、9月29日(火)午前の部=午前11時30分～、午後の部=午後1時30分～、10月7日(水)午後7時～(各回90分) 費500円 申問直接窓口または電話、メールで nakakiyoto@kiyose-community.jp

【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(こぼろくくる) ☎042-495-7700、まっぼくくる(南部児童館・梅園地域市民センター) ☎042-497-8026、まっぼくくる(南部図書館) ☎042-497-2315、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 ※本号にイベントのない施設についても掲載しています。



令和8年8月1日現在
◆人口()内は前月比 男 36,700人(15人増) 女 39,525人(43人増) 計 76,225人(58人増)
◆世帯数()内は前月比 38,734世帯(49世帯増) ※人口は、外国人住民 2,140人を含みます。

問市民課住民係 ☎042-497-2037

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。