



市ホームページはこちら



バックナンバーはこちら

きよせ市民まつり



～君の笑顔に逢える せせらぎのまち 清瀬～

2026

開催日程

10月18日(日)
午前10時～午後4時
雨天決行・荒天中止

開催場所

けやき通り

(清瀬駅北口前から志木街道まで)

主催：きよせ市民まつり実行委員会
後援：清瀬商工会・清瀬市観光協会・清瀬市

きよせ市民まつり実行委員会事務局(シティプロモーション課内) ☎042-497-1808

※会場内で出たごみはゴミステーションに捨ててください。
また、マイバッグ持参にご協力ください。



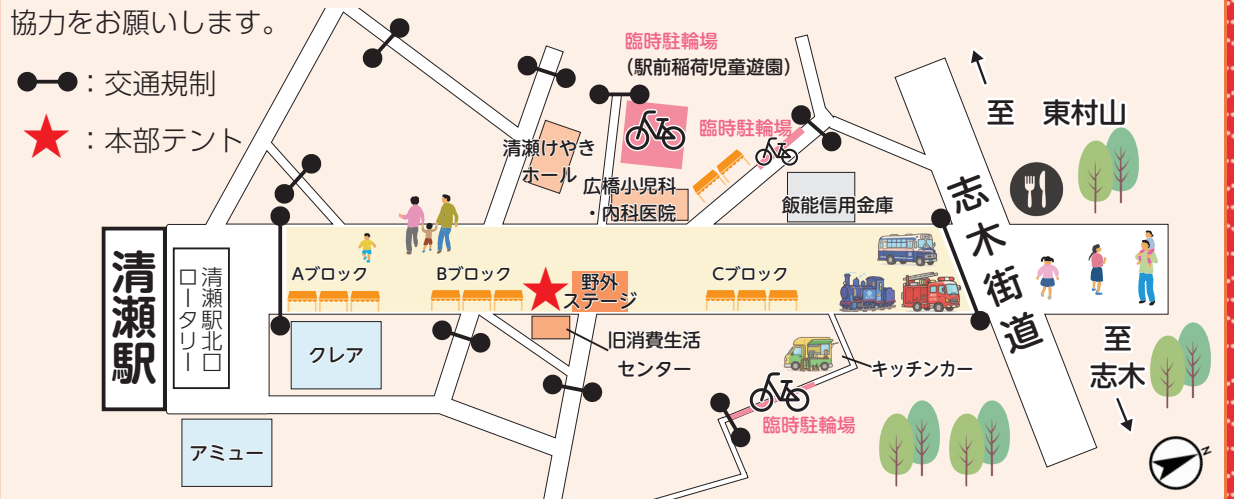
詳しくはこちら

午前7時から午後7時まで交通規制を行います

ご来場の際は、バス、電車などの公共交通機関をご利用ください。自転車でお越しの場合は臨時駐輪場または近隣の有料駐輪場を、お車でお越しの場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。当日は周辺の混雑が予想されます。近隣にお住まいの皆さんにおかれましては、ご理解・ご協力をお願いします。

●：交通規制

★：本部テント



見本

会場内で使える100円券 ニンニンチケットをプレゼント!

※各キャンペーン先着50人限定!

ニンニンヘッドバンドを付けたスタッフを探せ!

ニンニンヘッドバンドを付けたスタッフが会場内に1人います! 声をかけてスタンプを押してもらおう! シートは本部で配布します



ニンニンヘッドバンド(イメージ)

浴衣で来場!

当日会場に浴衣でお越しいただき、本部テントスタッフにお申し出ください
※当日の天候・温度に合わせ無理のない服装でお越しください。

SNSをフォロー!

市民まつり公式Instagramをフォローして、フォロー画面を本部テントスタッフに提示してください



公式Instagram



野外ステージタイムスケジュール・出店一覧はこちらから➡



清瀬市と市内3大学のコラボ講座

子育てする人、支える人、すべての人に!
「子育て安心講座」～薬学・看護・福祉の視点で学ぼう～

子育ては、喜びに満ちた経験である一方、不安や悩みがつきものです。「育児に不安を感じている」「子どもの心と体の健康が心配」「子どもを守るには?」など日々、悩みを抱えていませんか?

清瀬市と市内3大学が連携し、薬学・看護・福祉の専門家が子育てに関する知識をわかりやすくお届けします!

【テーマ】

- ・子どもと薬のつきあい方
- ・子育ての中で子どもの権利を守るとは?

・子どもの「安心」と「挑戦」を支える環境
どなたでも。先着120人程度 10月18日(日)午後2時～4時(受付＝午後1時30分) 場 アミューホール 費 無料

申込みフォームで 未来創造課イノベーション推進係 ☎042-497-1802

【主催】清瀬市大学連携推進協議会(日本社会事業大学・明治薬科大学・国立看護大学校、清瀬市)



申込みフォーム



清瀬市と東久留米市で「地域連携街バル」を開催(11月19日～21日)

市は、東久留米市、両市商工会、清瀬市観光協会と連携し、新たなコミュニティの創出と賑わいのあるまちづくりを進める「地域活性化プロジェクト」の一環として、「地域連携街バル」を開催します。

3,000円のお支払いで、3,600円分(600円お得!)の街バルチケット(4枚綴り)を購入

入できます!ぜひこの機会に、ここでしか味わえない特別メニューを心ゆくまで堪能ください! 11月19日(木)～21日(土) 時間は各店舗の営業時間をご確認ください 場 清瀬市、東久留米市飲食店及び東久留米駅西口POPUP出店スペース 問 産業振興課商工係 ☎042-497-3187

チケット一冊で最大4店舗巡り、街バルを楽しもう!

✓残ったチケットは、11月22日(日)～30日(月)までの「あとバル」期間中に、1チケット900円の金券として利用可能!

✓市民まつり会場内特設ブースで街バル前売チケットを販売!



詳しくはこちら



令和8年度清瀬市総合防災訓練

日時：10月25日(日)午前9時～11時20分ごろ
場所：清瀬第三小学校、複十字病院

想定される首都直下地震に備えて、清瀬市では総合防災訓練を実施します。多くの方の参加をお待ちしています。
なお、荒天等により中止となる場合があります(中止の場合は市ホームページや清瀬市公式Xなどでお知らせします)。

☎防災防犯課防災防犯係 ☎042-497-1847

※駐車場はありません。駐輪場も限りがあるため、近隣の方は、避難訓練も兼ねて徒歩にてご来場ください。



救出訓練の様子

清瀬第三小学校 会場

◆防災関係機関による展示・体験ブース

- ①警察・消防・自衛隊による車両展示・体験乗車、消防用ホースを使用した放水体験
- ②自衛隊によるカレーの炊き出しの提供
- ③避難所運営協議会による避難所開設運営訓練
- ④電気・ガス・水道の防災対策、防災グッズや備蓄食料の紹介など



◆消防演習(午前10時45分～11時5分)

清瀬市消防団、清瀬消防署、消防少年団、災害時支援ボランティアなどが連携し、倒壊家屋(模型)で挟まれた負傷者の救出、搬送、応急救護を行います。

複十字病院 会場

◆午前9時～10時30分 災害医療救護訓練

清瀬市災害医療救護協議会が中心となり、大規模災害により多くの負傷者が発生することを想定した訓練を行います。清瀬市内に勤務する医師や歯科医師、薬剤師、柔道整復師、訪問看護師などが、病院の敷地内に救護所を設置し、負傷者に対するトリアージを実施します。
※この訓練は一般の方は参加できません。見学のみ可能です。

木造住宅耐震診断助成制度



大地震に対して必要な耐震性能を有しているかを判断するための調査です。耐震診断に要する費用の一部を助成します。必ず事前に都市計画課にご相談ください。

☎下記対象住宅の所有者、または所有権が共有とされた住宅の場合は、共有者全員によって合意された代表者で市税を滞納していない方【対象住宅】昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅で、延床面積の2分の1以上の部分について現に居住している住宅

【助成額】診断費用(税抜)の3分の2以内で上限10万円(耐震診断は市が指定する機関に限る) ☎都市計画課計画係 ☎042-497-2093

女性の「やってみたい」を、仕事への一步に。

「MIRETTA(ミレッタ)」がオープン!

10月3日、アミュービル4階に清瀬市女性創業応援施設「MIRETTA」がオープンします。商品を販売・提供できる「チャレンジショップ」では、ご自身のアイデアを試し、お客様の反応を知ること、実践的に仕事を育て、次の一步を考える機会を提供します。その他、創業相談や講座、

人・地域とのつながり、情報発信などを通じ、アイデア段階から創業後まで幅広く応援します。具体的に創業を考えている方やいつかやってみたい方も歓迎。

☎ご来場＝どなたでも。起業支援＝市内在住・在勤・在学の女性(男性応相談) ☎男女共同参画センター ☎042-495-7002

働き方サポート講座

①自分の持ち味や大切にしたい価値観を整理し、自分らしい働き方を考える②自分にあった仕事の探し方。☎市内在住・在勤・在学の女性。各回先着6人(各1日だけの参加可) ☎①11月6日(金)②11月20日(金)いずれも午前10時～11時30分 ☎男女共同参画センター ☎キャリア

カウンセラー ☎筆記用具 ☎☎10月1日～申込みフォームまたは電話、直接窓口で男女共同参画センター ☎042-495-7002

※保育あり(先着10人。生後6か月～未就学児。講座の10日前までに要予約)。



申込み
フォーム

【お詫び】市報9月15日号2面に記載の「アイレックまつりトークセッション」の日付に誤りがございました。

【正】10月11日(日)【誤】10月12日(月)
訂正しお詫びいたします。

飯能信用金庫と「地域活性化包括連携協定」を締結しました

8月27日、市は飯能信用金庫と地域活性化包括連携協定を締結しました。本協定に基づき、清瀬市と飯能信用金庫が緊密に相互連携・協力し、それぞれの資源やノウハウを有効に活用したまちづくりを推進することで、地域の活性化と市民サービスの向上を図り、持続可能な地域社会の形成を進めてまいります。 ☎未来創造課イノベーション推進係 ☎042-497-1802



詳しくは
こちら



飯能信用金庫 松下寿夫理事長(右)と原田市長

地震に備えて家具の転倒防止をしましょう!

地震が発生した時に家具等の転倒防止をしないと、3つの危険が発生します。①倒れてきた家具や家電によりケガをする危険②倒れたものが電気ストーブなどに触れて火災になる危険③倒れてきた家具でドアがふさがれて、避難障害となる危険
ケガ、火災、避難障害の3つの危険から身を守るためには、

家具類の転倒・落下・移動防止対策が非常に大切です。東京消防庁のホームページでは、対策方法など詳しく掲載しています。この機会に皆さんのお住まいもご確認ください。
☎清瀬消防署 ☎042-491-0119



詳しくは
こちら

これからの公共施設について一緒に考えてみませんか?

～公共施設再編計画 市民ワークショップ開催～

市は、学校施設をはじめとする公共施設の老朽化への対応が必要と考えています。また、人口構造の変化や地域のニーズに応じた公共施設のあり方についても検討していく必要があります。こうした課題に対応するため、令和元年5月に策定した「清瀬市公共施設再編計画」から7年が経過したことを受け、社会情勢の変化等への対応を図るための見直しを進めています。

今回の市民ワークショップでは、本計画の基礎資料とするため、「これからの地域拠点に求められる機能や役割」について、市民の皆さまから幅広くご意見を伺います。子どもからおとなまで参加しやすい内容となっていますので、リラックスした雰囲気の中で、楽しみながら率直なご意見をお聞かせください。

☎市内在住の小学6年生以上の方 ☎☎場内下表のとおり

タイトル	日時	会場
第1回「未来の清瀬市に必要な地域拠点とは？」	11月7日(土) 午前10時～正午	市役所
第2回「学校を核とした地域拠点のモデルを考える」	11月14日(土) 午前10時～正午	

☎10月1日～15日にQRコード内申込みフォームで

☎未来創造課イノベーション推進係 ☎042-497-1802

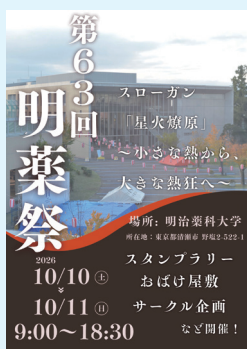


詳しくは
こちら

市内3大学の学祭にぜひお越しください!

明治薬科大学 第63回明薬祭

☎10月10日(土)・11日(日)
さわやかな秋の季節に、明薬祭は行われます!大勢の学生たちが協力し、関わり合いながら運営しています。この熱狂をぜひ体感しに来てください!



国立看護大学校 第26回清秋祭

☎10月10日(土)・11日(日)
「彩(いろどり)」をテーマに、さまざまな企画をご用意し、皆さまのご来場を心よりお待ちしております!ぜひお越しください!



日本社会事業大学 第55回社大祭

☎10月24日(土)・25日(日)
「社大コレクション わくわく社大祭」をテーマにおとなも子どもも関係なし!皆でワイワイ盛り上がりましょう!



納税にご協力を

■夜間納税・納税相談 ☎10月28日(水)・29日(木)午後8時まで
■日曜納税・納税相談 ☎10月25日(日)午前9時～午後4時

■土曜納税・納税相談 ☎10月10日(土)午前9時～正午
場いづれも市役所徴収課窓口 ☎徴収課徴収係 ☎042-497-2045

令和9年度 保育園等の入園申込み受付開始

10月20日(火)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

【入園のしおりの配布】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。

子ども支援課保育・幼稚園係 ☎042-497-2086



詳しくはこちら

●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。 **10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)** **右上の申込みフォームで。先着順(予約は30分間隔)**



申込みフォーム

令和9年度 学童クラブ入会申込み受付開始

11月9日(月)から、令和9年度学童クラブ入会の申込みの受付を開始します。 **就労などで保護者が昼間家にいない児童**

【1次申込み期間】新1年～新3年生＝11月9日(月)～11月27日(金)

【2次申込み期間】新1年～新6年生＝12月14日(月)～24日(木)

※いずれも土・日曜日、祝日を除く。

【学童クラブ入会申請のご案内の配布】10月9日(金)～

【配布場所】生涯学習スポーツ課、子ども支援課、市内各学童クラブ、男女共同参画センター、児童センター、市内5歳児まで在籍の保育園、市内幼稚園等 **生涯学習スポーツ課学童係 ☎042-497-2089**

令和8年度 児童扶養手当の新規受付

父または母がいない児童を養育している方、もしくは父または母に重度の障害があり児童を養育している方

【審査】令和8年10月申請分から令和7年中の所得額(令和7年1月～12月の所得)

【申込み(認定請求)が必要な方】

- ・新規で児童扶養手当の受給を希望する方
- ・過去に所得制限限度額(下表参照)の超過により請求をしていない方で、令和7年中の所得が所得制限限度額内になった方

【認定請求期間】10月1日(木)～30日(金)(土・日曜日、祝日を除く) **子ども支援課給付係 ☎042-497-2088**



詳しくはこちら

扶養親族等の人数	申請者全部支給	申請者一部支給	配偶者・扶養義務者孤児等の養育者
0人	690,000円	2,080,000円	2,360,000円
1人	1,070,000円	2,460,000円	2,740,000円
2人	1,450,000円	2,840,000円	3,120,000円
3人	1,830,000円	3,220,000円	3,500,000円
以後加算(1人につき)	380,000円		

※所得の定義など、詳しくは上記までお問い合わせください。

10月11日(日)～20日(火)は全国地域安全運動期間です

地域安全運動とは、地区防犯協会をはじめとする民間協力組織・団体等と警察が連携し、犯罪や事故などのない安全で明るく住みよい地域社会の実現を推進する運動です。

【重点項目】①特殊詐欺の被害防止、②地域防犯力の強化、③犯罪に加担させないための対策、④万引き被害防止

【スローガン】「守ろうよ わたしの好きな 街だから」

◆地域安全市民のつどい

演劇(特殊詐欺被害防止講演)や体験会(特殊詐欺被害防止体験会)をとおして、巧妙化する特殊詐欺の手口を知り、防犯対策を身につけることができます。

10月15日(木)午後1時30分～(開場＝午後1時) **東村山市立中央公民館(東村山市本町二丁目)** **東村山警察署 ☎042-393-0110**

令和9年度 入学予定の児童・生徒新入学準備金の申請

新入学準備金(就学援助費)を支給します(所得審査あり)。

市に住民登録があり、令和9年度に国公立小・中学校に入学予定の児童・生徒の保護者

【申請のお知らせ】新小学1年生＝就学時健康診断の案内に同封

(9月上旬に送付済み)、新中学1年生＝4月初めに学校で配布済み

【申請期間】11月30日(月)まで

教育企画課学務係

☎042-497-2539

アウトドアのノウハウをいかした防災講座

災害時の赤ちゃんを連れての身の守り方や役立つグッズの紹介、VR体験もできます。

11月16日(月)午前10時～11時30分 **場**コミュニティプラザひまわり **費**500円(保育別途500円。きよせ・チルドレンファーストチケットの利用ができます) **講師**防災ファシリテーター

あんどうりす氏

QR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

☎042-497-9567

himawari@with-ai.net



詳しくはこちら



10月1日から有効な乳幼児・義務教育就学児・高校生等医療証を送付しました

◆9月18日に発送しました

乳幼児医療費助成制度・義務教育就学児医療費助成制度(小学1年生～中学3年生)・高校生等医療費助成制度(平成20年4月2日～平成23年4月1日に生まれた方)は保険診療でかかった医療費の一部を市が負担する助成制度です。

10月以降も引き続き利用が可能な方には、10月1日から有効となる医療証を9月18日に発送しました。

また、東京都外の国民健康保険に加入されている方には、認定通知を9月18日に発送しました。 **子ども支援課給付係 ☎042-497-2088**

エルキューアール eL-QRによる公金納付の対象が拡大します

令和8年10月1日より、納付書に印字されたeL-QR(QRコード)から、スマートフォン決済やクレジット納付できる公金の範囲を拡大します。

詳細はQRコード内ホームページをご確認ください。

◆これまでeL-QRによる納付に対応していた税目

市民税・都民税・森林環境税(普通徴収)、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、国民健康保険税

◆新たにeL-QRによる納付に対応する公金(令和8年10月1日以降に発行された納付書が対象)

介護保険料、後期高齢者医療保険料、行政財産使用料(教育委員会資産を除く)、行政財産貸付料、普通財産貸付料、普通財産売払料、子どもショートステイ事業利用料、ひとり親家庭ホームヘルプサービス事業利用料

◆納付書について

eL-QRによる納付に対応した納付書には、「eLマーク」と「eL-QR(QRコード)」が印字されています。お手元の納付書でご確認ください。

各税目・公金などご不明な点は、納付書発行の担当課までお問い合わせください



詳しくはこちら



選べるキャッシュレス納付

①スマホ決済アプリで納付(スマホから「〇〇ペイ」「〇〇払い」)

STEP 1 スマホ決済アプリを起動

STEP 2 アプリのカメラ機能で届いた納付書のeL-QRを読み取り

STEP 3 支払を実行

納付完了!

eL-QRを利用できるスマホ決済アプリの一覧はこちら

②「クレジットカード」「インターネットバンキング」で納付 **2枚以上の納付書をまとめて納付可能**

STEP 1 eLお支払サイトにアクセス

STEP 2 「お支払サイトでお支払い」からeL-QR読み取り画面へ

STEP 3 カメラでeL-QRを読み取り

STEP 4 支払方法を選択

納付完了!

利用可能なクレジットカードのブランド一覧はこちら

インターネットバンキングが可能な金融機関の一覧はこちら

今月の納期

◆市・都民税(第3期)◆国民健康保険税(第4期)◆後期高齢者医療保険料(第4期)◆介護保険料(第4期)

11月2日(月)までに納めてください。

竹丘出前児童館

幼児と保護者、小学生～高校生世代 10月10日(土)・28日(水)、11月14日(土)・25日(水)、12月12日(土)・23日(水)午後1時30分～4時30分(毎月第2土曜日・第4水曜日) 竹丘地域市民センター 児童センター ☎042-495-7700 (公共交通機関の利用にご協力ください)

秋の子ども自然ボランティア体験

自然観察・笹がり・木を切る体験等。先着15人 小学生以上(小学生以下は保護者同伴) 10月31日(土)②11月3日(火・祝) いずれも午前9時30分～11時30分 ①御殿山(第八小学校前) ②松山緑地保全地域(旧松山地域市民センター前) 無料【主催】清瀬の自然を守る会 申込みフォームまたは電話できよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027



申込み
フォーム

募集

令和9年度納税通知書用封筒に掲載する有料広告

申込み方法や掲載基準など、詳しくはホームページをご確認ください。【広告掲載対象】個人住民税(普通徴収)、固定資産税・都市計画税、国民健康保険税、軽自動車税【募集期間】10月23日(金)(必着) 課税課市民係 ☎042-497-2040



詳しくは
こちら

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。 市民課住民係 ☎042-497-2037

多摩六都フェア 第24回水と緑ウォッチングウォーク

多摩六都の緑地や水辺環境の再発見をしてみませんか。今回は、西武鉄道と共同開催で清瀬市内を歩きます。四季折々の風景を楽しみながら、身近なみどりの魅力を再発見しましょう。

10月18日(日)【受付時間】午前9時～11時

【コース】受付→せせらぎ公園→清瀬橋親水公園→清瀬金山緑地公園→清瀬花の里公園→清瀬駅北口

【受付場所】中里緑地A地区前の梅坂橋よこ広場(西武線アプリで参加の方は受付不要)

無料 飲み物・雨具など

【主催】多摩北部都市広域行政圏協議会緑化専門委員会・西武鉄道(株)

水と緑と公園課緑政係 ☎042-497-3267



受付場所までの周辺地図

紅葉の谷戸沢処分場自然観察会

埋立てが終了した谷戸沢処分場(西多摩郡日の出町)で、自然観察会を開催します。

多摩地域に在住・在勤・在学の方。定員40人(応募者多数の場合は抽選、結果は別途通知)

11月26日(木)午前8時45分～午後5時(JR八王子駅南口集合、解散。集合場所から大型バスで移動) 1,500円(昼食代。当日支払い) 10月30日午後5時まで(必着) に右記QR

コード内申込みフォームまたははがきで。はがきでの申込みをご希望の場合は、東京たま広域資源循環組合 ☎042-597-6152へ



詳しくはこちら
(9月28日～公開)

第54回 清瀬市民文化祭

幅広い年代の方々の参加による文化祭です。詳しくは市内公共施設で配布しているパンフレット、市ホームページをご確認ください。 10月31日(土)・11月1日(日) 生涯学習センター、清瀬けやきホール 清瀬市文化協会・近藤 ☎042-492-7339

今月開催の委員会

※詳しくは問合せ先にご確認ください。

会議・委員会名	日時	場所	問合せ	傍聴
第1回市史編さん委員会	10月7日(水) 午後2時～	郷土博物館	郷土博物館(市史編さん担当) ☎042-493-5811	直接会場へ
第3回清瀬市廃棄物減量等推進審議会	10月13日(火) 午前10時～	市役所本庁舎	環境課ごみ減量推進係 ☎042-497-2534	
第2回国民健康保険運営協議会	10月13日(火) 午後7時～	市役所本庁舎	保険年金課国保係 ☎042-497-2047	
第2回清瀬市高齢者保健福祉計画(介護保険事業計画)評価策定委員会	10月15日(木) 午後2時～	しあわせ未来センター	介護保険課管理係 ☎042-497-2079	
第3回清瀬市健康増進計画・食育推進計画評価策定委員会	10月20日(火) 午後1時～	市役所本庁舎	健康推進課健康推進係 ☎042-497-2075	
清瀬市地域福祉推進協議会	10月21日(水) 午後5時30分～	しあわせ未来センター	福祉総務課福祉総務係 ☎042-497-2056	

高齢者補聴器購入費助成事業

市では補聴器の装用により、言語の取得や生活能力、コミュニケーション能力等の向上の一助になることを目的に高齢者補聴器購入費を助成します。

次の全ての条件を満たす方

①清瀬市に住民登録のある満65歳以上の方

②本人の市町村民税が非課税の方

③耳鼻咽喉科医が検査の結果、中等度難聴(聴力40デシベル以上)により補聴器の必要性を認めた方

④身体障害者手帳の聴覚障害の対象とならない方

【助成費】補聴器本体購入費の2分の1(一人上限額3万円)

【本人負担】購入総額から助成額を差し引いた金額

【助成対象補聴器】管理医療機器として指定された機器、一人につき1台(片側または両側)【購入対象店舗】(公財)テクノエイド協会が認定する「認定補聴器専門店」に限る【申請開始日】10月1日(木)～

※交付決定前に購入した補聴器は対象外となります。

※修理費やメンテナンス費、集音器や附属品の購入費は対象外です。 ※詳細は、市ホームページをご確認ください。

【事前相談】下記までご相談ください。申請の際、医師の意見書、補聴器の見積書、申請書の提出が必要です。

福祉総務課高齢者補聴器購入費助成担当 ☎042-492-5111(代表)



詳しくは
こちら

シニアしっとく講座

市内の4か所の地域包括支援センターが連携して、高齢期に役立つ情報や介護保険制度等について講師をお招きして行う講座です。今年度は『フレイル予防は介護予防～いつまでも元気であるために～』をテーマに全4回の講座を実施する予定です。

関心がある方はどなたでもご参加できます。連続でのご参加も大歓迎です。各回先着25人(第4回のみ先着100人)。

清瀬けやきホール(第4回のみアミューホール)

電話で介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082

講座	日時	講師
第1回「運動・社会参加はなぜ大事なの？」	10月29日(木) 午後2時～4時	清瀬リハビリテーション病院理学療法士 田代文子氏
第2回「介護保険制度ってなあに？」	11月12日(木) 午後2時～4時	清瀬市介護保険課職員
第3回「トイレの不安を解消して、お出かけをもっと楽しもう！」	12月8日(火) 午後2時～4時	介護予防主任運動指導員・理学療法士 川崎初美氏
第4回「オーラルフレイル(口腔の健康)」(予定)	令和9年2月20日(土) 午後2時～4時	詳細は市報1月15日号に掲載予定

東京都シルバーパス新規購入手続き

「東京都シルバーパス」は、満70歳以上の都民の方(寝たきりの方を除く)を対象として、都内の民営バス(「きよバス」などのコミュニティバスは除く)及び都営交通(都バス、都営地下鉄、都電など)で利用できるパスです。

令和8年10月より、シルバーパスがICカード(PASMO^{※1})に移行します。必要書類(マイナンバーカードなどの本人確認書類、介護保険料納入(決定)通知書などの所得確認書類)をそろえ、最寄りのバス案内所などシルバー

パスの取扱い窓口でお申込みください。 東京バス協会シルバーパス専用電話 ☎03-5308-6950(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

※1 PASMOは(株)パスモの登録商標です。

※2 市役所では東京都シルバーパスの発行・更新などの手続きはできません。清瀬駅北口アミュービル前にある西武バス清瀬駅北口案内所など、最寄りのバス案内所までお問い合わせください。

第6回きよせポッチャ祭 参加者募集

障害の有無や年齢に関わらず誰でも楽しめます。成績上位のチームには、令和9年1月に行われる市町村ポッチャ大会への出場権が与えられます。 市内在住・在勤・在学の3人1組で構成されたチーム(選手登録は1チーム6人まで可能)。先着32チーム(小学生以下のチームは保護者同伴)

11月15日(日)午前9時～午後3時ごろ 市民体育館 無料 室内用運動靴、飲み物、タオルなど 10月1日～23日にQRコード内申込みフォームまたは申込用紙(市ホームペー

ジからダウンロード可)に必要事項を記入し、直接窓口で

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

初めての方も大丈夫！

◆ポッチャ用具の無料貸し出し 詳しくは上記QRコードをご確認ください。

◆ニュースポーツ&ポッチャ体験会を開催！

大会の練習の場にも！

10月31日(土)午前10時～正午 市民体育館 無料

高齢者のインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症定期予防接種

対市に住民登録があり、次の①②いずれかに当てはまる方。
①接種日時点で65歳以上の方
②接種日時点で60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器等の機能に障害があり、身の回りの生活を極度に制限される方またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方（どちらもおおむね身体障害者障害程度等級1級相当）
場市指定医療機関（下表のとおり）及び近隣11市（東久留米市、東村山市、小平市、小金井市、国分寺市、東大和市、立川市、昭島市、国立市、狛江市、武蔵村山市）の指定医療機関
費インフルエンザ2,500円、新型コロナウイルス感染症7,500円（生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付対象の方は無料）

インフルエンザ
予防接種について



新型コロナウイルス
感染症予防接種について



実施医療機関（市指定医療機関）

◆下宿 ※市外局番はいずれも042。（表中の「－」は取り扱いなし）

医療機関名	住所	電話番号	インフル	新型コロナ
清瀬下宿中央診療所	下宿2-391-7	491-2217	要予約	要予約

◆旭が丘

医療機関名	住所	電話番号	インフル	新型コロナ
きよせ旭が丘記念病院	旭が丘1-619-15	491-2121	要予約	要予約
清瀬旭が丘団地クリニック	旭が丘2-5-4-6	459-5557	要予約	要予約

◆中清戸

医療機関名	住所	電話番号	インフル	新型コロナ
清瀬富士見病院	中清戸5-27	492-0311	要予約	要予約

◆上清戸

医療機関名	住所	電話番号	インフル	新型コロナ
北多摩クリニック	上清戸2-1-41	496-7760	予約不要	要予約

◆松山

医療機関名	住所	電話番号	インフル	新型コロナ
井上内科クリニック	松山1-11-21 1階	493-3102	予約不要	要予約
岩田皮膚科クリニック	松山1-27-4	492-7735	要予約	－
大塚耳鼻咽喉科医院	松山1-40-21	492-0287	予約不要	予約不要
清瀬内科クリニック	松山1-4-20 101号	493-1630	予約不要	－
野島整形外科内科	松山2-1-3	491-1616	要予約	－
花園医院	松山3-5-14	491-0315	要予約	要予約
平野クリニック	松山1-4-19 1階	495-7320	予約不要	－
複十字病院	松山3-1-24	491-4712	要予約	要予約
宮本医院	松山1-42-6	491-0547	要予約	－

◆梅園

医療機関名	住所	電話番号	インフル	新型コロナ
信愛病院	梅園2-5-9	491-3211	要予約	要予約
ベトレヘムの園病院	梅園3-14-72	491-2525	要予約	要予約

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。**対**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**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

問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

- 住所
- 氏名（ふりがな）
- 生年月日
- 電話番号
- 大腸がん検診のオプション希望の有無
- 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。



詳しくはこちら

※あて先は「〒2048511 健康推進課肺がん検診担当行」とご記入ください。

実施期間

インフルエンザ予防接種	新型コロナウイルス感染症予防接種
9月24日（木）～令和9年1月31日（日）	10月1日（木）～令和9年3月31日（水）

※インフルエンザの流行を踏まえ、市内指定医療機関で接種する場合のみ、9月24日（木）から順次高齢者インフルエンザの定期接種が開始となりました。

持公的な本人確認書類（マイナ保険証、資格確認書、運転免許証等）、生活保護世帯・中国残留邦人等支援給付対象の方＝各証明書、左記対象者②に該当する方＝身体障害者手帳（1級）

問健康推進課健康推進係 **☎**042-497-2075

※例年、ワクチンの入荷状況によって実施期間当初から接種できない医療機関が多数あります。事前に医療機関にご確認ください。

※接種後の払い戻し制度はありません。

※長期入院・施設入所している方などで市指定医療機関以外で接種をご希望の場合は、事前にお問い合わせいただくか、右記QRコードをご確認ください。



詳しくはこちら

◆野塩

医療機関名	住所	電話番号	インフル	新型コロナ
あきつ内科・透析クリニック	野塩5-296-2	497-3111	予約不要	予約不要
いつもジェネラルクリニック秋津院	野塩5-299-4	497-8608	予約不要	要予約
山本病院	野塩1-328	491-0706	予約不要	予約不要

◆元町

医療機関名	住所	電話番号	インフル	新型コロナ
宇都宮レディースクリニック	元町1-4-26 1階	491-0103	要予約	－
きよせ駅前内科・内視鏡クリニック	元町1-4-41 1階	497-3788	要予約	－
清瀬診療所	元町1-13-27	493-2727	要予約	要予約
清瀬元町しいのクリニック	元町1-8-19 1階	493-9880	予約不要	予約不要
杉本医院	元町2-7-1	492-1199	予約不要	要予約
とみまつ小児科循環器クリニック	元町1-1-14 2階	497-3456	要予約	要予約
中島医院	元町1-3-45	495-6727	要予約	要予約
はたの耳鼻咽喉科	元町1-8-19 3階	491-1133	要予約	－
廣橋小児科・内科医院	元町1-5-3	493-7400	予約不要	予約不要
ふじ井内科クリニック	元町1-11-14	493-7122	予約不要	－
三浦整形外科クリニック	元町1-4-26 1階	494-6633	要予約	－
武蔵野総合クリニック	元町1-8-30	496-7015	予約不要	要予約

◆竹丘

医療機関名	住所	電話番号	インフル	新型コロナ
救世軍清瀬病院 ※11月13日（金）まで	竹丘1-17-9	491-1411	要予約	要予約
清瀬博済堂クリニック	竹丘2-15-15	410-0001	要予約	要予約
清瀬リハビリテーション病院	竹丘3-3-33	493-6111	要予約	要予約
国立病院機構 東京病院	竹丘3-1-1	491-2111	要予約	要予約
竹丘病院	竹丘2-3-7	491-6111	要予約	要予約
緑蔭通りクリニック	竹丘3-10-31	497-1782	要予約	－

子どものインフルエンザ予防接種の一部助成事業は、10月1日から開始します。詳しくは、右記QRコード内ホームページをご確認ください。

問子ども家庭支援センター庶務係 **☎**042-497-2081



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日以前の受診については、本制度の対象外となります。市では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ています。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。
対産婦健康診査＝産後2か月以内の産婦（流産等を含む）。受診回数＝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＝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・清瀬市シニアクラブ連合会 敬老・芸能大会

各シニアクラブでは、健康づくり・生きがいづくりを目的として、フラダンス・日本舞踊・民謡・コーラスなどの活動を行っており、年に一度、練習の成果を大舞台で披露しています。午前中は清瀬市敬老大会式典を開催します。会員以外の方もぜひご参加ください。

対おおむね60歳以上の市内在住の方

日10月16日（金）午前10時～午後4時20分（予定）**費**無料

場**画**清瀬けやきホール（入退場自由）**問**清瀬市シニアクラブ連合会事務局（福祉総務課福祉総務係） **☎**042-497-2056

きよせ10の筋トレ 体験会

筋力アップや仲間づくりを目的としたプログラム「10の筋トレ」の体験会を開催！当日は、「介護予防・フレイル予防」についてのミニ講話も予定しています。**対**市内在住のおおむね60歳以上の方で介護予防に興味のある方、仲間づくりをしたい方
日10月13日（火）午後2時～3時30分**場**市役所2階市民協働ルーム**持**タオル、飲み物、動きやすい服装
申**問**電話で社会福祉協議会 **☎**042-495-5333



詳しくはこちら

その他

油・断・快適!下水道 ～下水道に油を流さないで!～

キッチンから流れた油は、下水道管のつまりや悪臭の原因となります。鍋や食器についた油污は、洗う前にふき取りましょう。
【キャンペーン期間】10月1日(木)～30日(金) 問合せ 東京都下水道局 ☎03-5320-6515

柳泉園組合水銀濃度測定結果

廃棄物焼却施設の排ガス中における水銀濃度の規制値は、改正大気汚染防止法で0.05mg/ノルマルリューベと定められています。令和8年5月から7月の測定結果(各月の1時間平均値の最高値)は、1～3号炉いずれも0mg/ノルマルリューベでした。
問合せ 柳泉園組合技術課 ☎042-470-1547

10月は個人住民税の 年金特別徴収の切り替え月です

個人住民税が年金特別徴収(年金からの天引き)されている方は、上半期(4・6・8月)と下半期(10・12・令和9年2月)で天引きされる額が変わることがあります。※個人住民税の詳しい金額等については、6月中旬にお送りした

「令和8年度市民税・都民税・森林環境税 納税通知書兼決定通知書」を確認してください。 問合せ 課税課市民税係 ☎042-497-2040

東京都最低賃金の改正

都内の最低賃金は、令和8年10月1日から1,280円に改正されます。 問合せ 東京労働局労働基準部賃金課 ☎03-3512-1614、東京働き方改革推進支援センター ☎0120-232-865

「清瀬教育の日」 ビブリオ・フォーラム

清瀬市等の中学生による書評発表を行います。生徒の活躍をぜひご覧ください。事前申込みの必要はありません。直接会場へお越しください。 日10月17日(土)午後2時15分～4時30分 会場 アミューホール 問合せ 教育指導課指導主事 ☎042-497-2552

寄付・寄贈

- ◆市【緑地保全基金】へ (株)グリーンハーモニー様 (100,000円)
- ◆市【まちづくり応援寄附金】へ 古澤浩様 (50,000円)
- ◆市【一般等寄附金(図書の購入費)】へ 匿名様 (10,000円) ありがとうございます。

公共施設のイベント

清瀬けやきホール

- ①0歳からのミニコンサート ～にじいろ音楽旅行はじめて出会う世界のメロディー～

だがっきアンサンブル"タチャット"による0歳から楽しめるミニコンサート。 日11月22日(日)【1】午前11時(開場＝午前10時30分)【2】午後1時30分(開場＝午後1時) 費一般1,000円、友の会800円、3歳～中学生500円、2歳以下無料(きよせチルドレンファーストチケット利用可)【出演】だがっきアンサンブルタチャット 問合せ チケット発売中・直接窓口または申込みフォーム

- ②フォレストセレクションコンサート 日10月28日(木)午後2時～(開場＝午後1時30分) 費一般5,000円、友の会4,700円(全席指定、未就学児入場不可)【出演】フォレスト 問合せ 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こどもピククルボール教室無料体験会 11月開始の「ひまわりこどもピククルボール教室」の体験会。 日10月19日(月)午後5時40分～7時 費無料 会場 体育館 シューズ、飲み物、タオル(プラザひまわり道具は会場で用意します) 問合せ コミュニティプラザひまわり ホームページ
- ②ピククルボールを楽しむ会 in KIOSE 各回先着20人。 日10月6日(火)午後1時30分～3時30分・17日(土)・21日(火)午前9時30分～11時30分・27日(火)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 問合せ ①はQRコード内ホームページで②は直接窓口または電話で

～きよせ100歳時代の催し物～

- ①無料パソコン教室(Windows11) 先着10人。 日10月3日(土)・10日(土)・17日(土)・24日(土)(4回連続講座)午前10時～正午 内容 基礎、Word、Excel、インターネット
- ②無料スマホ教室 先着10人。 日10月15日(木)午前10時～正午 内容 基礎、基本操作、アプリ、Wi-Fi 問い合わせ 電話で

生涯学習センター

- ①リラックスヨガ 初心者の方でも安心してできるヨガレッスン。靴を脱いで行います。 問合せ 市内在住、在勤の50歳以上の方。先着30人 日11月10日・17日・24日、12月1日いずれも火曜日の午前9時30分～11時30分(全4回) 会場 アミューホール 問合せ 高橋登希恵氏 問合せ ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル(用具として使用) 日10月20日午前10時～直接窓口または電話で
- ②秋を彩る生きもののたち～清瀬の自然 市内の緑地保全地域を歩き、自然観察をします。雨天中止。 問合せ 市内在住・在勤の方。先着12人 日11月4日(火)松山緑地保全地域【2】11月11日(火)中里緑地保全地域【3】11月18日(火)清瀬金山緑地公園いずれも午前8時50分集合、午前11時解散予定 費200円(3回分) 問合せ 森田善朗氏 問合せ 飲み物、筆記用具、履きなれた靴、動きやすい服装 日10月14日午前10時～申込みフォーム、直接

多摩六都科学館のお知らせ

「科学館で学ぶ電車のひみつ」

鉄道模型の運転体験や、ボランティアによるワークショップ、展示を行います。小学生を対象とした「電気で走る鉄道模型を運転しよう!」を同時開催。 問合せ どなたでも 日10月3日(土)・4日(日)午前10時30分～午後0時30分、午後1時30分～3時30分 費入館券＝おとな520円、小人(4歳～高校生)210円 問合せ 不要。当日開催時間中イベントホールへ 問合せ 多摩六都科学館 ☎042-469-6100【共催】多摩六都科学館ボランティア会【協力】東京交通短期大学、ホビーセンターカトー東京、西武鉄道(株)、清瀬市、小平市、東村山市 ※10月の休館日:5日(月)～9日(金)・13日(火)・19日(月)・26日(月)

図書館のイベント

◆第6回清瀬市図書館を使った調べる学習コンクール表彰式&実験!クロマトグラフィで調べる「色のふしぎ」

【1】第6回清瀬市図書館を使った調べる学習コンクール優秀作品表彰式【2】クロマトグラフィ実験でペンの色を分離し「色のふしぎ」について調べる実験講座。 問合せ 小学生～中学生。【2】のみ先着15人 日11月7日(土)【1】午後2時～【2】午後3時～ 会場 生涯学習センター 費無料 問合せ 多摩六都科学館 原朋子氏 問合せ 日10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、元町こども図書館 ☎042-495-8666 (水曜日休館)

窓口または電話で

まっぼっくる

- ◆南部図書館×夢空間コラボイベント「小さな魔女・魔法使いさんへ招待状が届きました」 ハロウィンにあわせたブックトークを夢空間で楽しんでみませんか? 問合せ 小学生以上とその保護者。先着18人 日10月31日(土)午後2時30分～4時 会場 夢空間ダイニングカー 費1人1,500円(税込み)、魔法のお菓子とドリンクつき 問合せ 日10月1日午前9時～直接窓口または電話で(水曜日休館)
- ◆梅園地域市民センター ①足腰強化・美姿勢ピラティス 呼吸に合わせてゆったり体を動かし、心も体もリフレッシュ。健康づくりにぴったりの初心者講座。各先着10人。 日10月1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)【1】足腰強化:午前10時～10時40分【2】美姿勢ピラティス:午前11時～11時40分 費各800円 問合せ パーソナルトレーナー 田端干晃氏 問合せ 飲み物、動きやすい服装、タオル。【2】のみヨガマットまたは大きめのバスタオル

- ②中央公園で描く2時間で仕上がる風景画・抽象画 描き方の基本を学んだ後、生まれ変わった中央公園で実際に風景を描きます。 問合せ 18歳以上。先着10人 日10月24日(土)午後1時～午後4時 費1,000円 問合せ 武蔵野美術大学卒・新制作協会会員 滝田一雄氏 問合せ 水彩道具一式、スケッチブックF4号～6号、豚毛平筆10号、2号各1本、透明水彩24色、オイルパステル24色、水性色鉛筆ウルトラマリン1本、イーゼル 問い合わせ 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工作タイムスペシャルおりがみクラブ 無限にくるくる変化する立体折り紙を作ります。各回先着10人 問合せ 【1】小学1～3年【2】小学4年～6年、いずれも保護者同伴可 日10月17日(土)【1】午前10時～11時30分、【2】午後1時30分～3時 費無料
- ②将棋教室 初心者から経験者までを3組に分け指導します。 問合せ 小学生。先着20人 日10月4日(日)午後2時～3時30分 費無料 問合せ 清瀬将棋愛好会 問い合わせ 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! 問合せ 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10月17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 問合せ 体育館用上履き、ラケット、ボール、シャトルなど
- ②ZUMBA 問合せ 18歳以上。先着15人 日10月7日(火)・21日(火)午後1時15分～2時15分 費月額1,500円(2回分)、1回1,000円 問合せ 動きやすい服装、飲み物 問い合わせ いずれもホームページ内申込みフォームまたは直接窓口、電話で
- ◆野塩地域市民センター ①写真はこんなに自由で楽しい! 写真撮影の基本を学び、みんなで鑑賞しましょう。 問合せ どなたでも 日10月15日(木)午前10時30分～正午 費500円 問合せ 撮影用機材(カメラ・デジカメ・スマートフォン等)
- ②こころとカラダに働きかけるボディワーク 自律神経の調整と良い睡眠を得るために、まずは深い呼吸ができる体を取り戻しましょう。 日10月13日(火)午後7時～8時 費1,000円 問合せ 動きやすい服装、フェイスタオル、飲み物 問い合わせ 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 スポーツウェルネス吹矢教室 第14期 in 竹丘 老若男女、車いすの方も楽しめます。 日10月9日(金)～令和9年3月12日(金)の原則毎月第2・第4金曜日(他自主練習含み計16回)の午前10時～11時30分 費7,000円(用具をお持ちでない方は別途毎回900円)。初回3回は無料体験(衛生品マウスピース代300円)。途中入会可 問合せ 直接窓口または電話、ファクス(042-497-9775)、メール(takeoka@kiyose-community.jp)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、まっぼっくる(南部児童館・梅園地域市民センター) ☎042-497-8026、まっぼっくる(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 ※本号に掲載のない施設についても掲載しています。

10・11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。	10月6日(木)・13日(木)・20日(木)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10月1日(木)～。	10月14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。	10月16日(金)、11月13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。	10月21日(木)、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。	10月23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10月1日(木)午前8時30分～。	10月23日(金)(受付＝午前9時50分) ※受付時間が変わ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6月生まれのお子さま、②令和7年3月生まれのお子さま、③令和5年9月生まれのお子さま ☎①10月13日(木)、②10月6日(木)、③10月20日(木) ※持ち物や時間など詳しくは事前にご送付する通知をご確認ください。		

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

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
☎直 ☎問 し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・室内用運動靴・汗拭きタオル・飲み物
30分エクササイズ	10月1日(木)・2日(金)・14日(木)～16日(金)・21日(木)～23日(金)各日午前11時～11時30分、午後3時～3時30分 ※2日(金)・14日(木)・16日(金)は午前の部のみ。	
みんなで楽しくエクササイズ		
〈チューブエクササイズ〉	10月4日(日)・17日(土)・31日(土)午前10時～11時	
〈Let'sリズムワーク〉	10月3日(土)・18日(日)午前10時～11時	
リボン 〈Return bornピラティス〉	10月10日(土)・25日(日)午前10時～11時	
〈笑トレで体力アップ〉	10月11日(日)・24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特別展「里山の自然『清瀬の昆虫』展」

☎期 9月27日(日)～11月1日(日)の午前9時～午後5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 10月3日(土)・24日(土)いずれも午後1時～2時 ☎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！」

先着8人 ☎日 10月10日(土)午前10時～正午。雨天の場合翌日同時刻に

順延 ☎【集合・解散】清瀬金山緑地公園 ☎費 無料 ☎講 清瀬の自然を守る会

☎申 電話で

◆昆虫お絵かき缶バッジ&プラバンキーホルダー作り

好きな昆虫で【1】缶バッジ【2】プラバンを作ります。

☎対 【1】どなたでも、【2】小学生以上。先着15人【2】のみ要申込み

☎日 【1】10月17日(土)午後1時～3時、【2】10月24日(土)午前10時～正午

☎費 いずれも200円 ☎申 ①QRコード内申込みフォームで

②第42回テーマ展示「清瀬と新座、お隣の「ふじさん」

清瀬市郷土博物館とれきしてらす(新座市立歴史民俗資料館)で両市の富士塚を紹介する巡回展を開催します。

☎期 10月4日(日)～12月27日(日)の午前9時～午後5時

☎関連イベント

◆多摩六都科学館コラボイベント「清瀬の富士講の足跡を

たどる」多摩六都科学館のサイエンスエッグの大画面を使って、

中里の富士塚や、富士講の足跡から富士山信仰の歴史を紐解きます。

先着220人。 ☎日 10月12日(月)午後5時10分～6時40分

☎場 多摩六都科学館 ☎費 おとな520円、中学生～高校生210円

☎講 郷土博物館学芸員 中野光将 ☎申 多摩六都科学館ホームページで

③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 谷村綱夢氏

☎持 筆記用具、水筒、帽子(野外散策用)、汚れても良い服装

☎申 申込みフォームで

④彫刻ピカピカ! お手入れ体験

ケヤキロードギャラリーのブロンズ像の本格メンテナンスを体験できます。先着12人(申込みフォーム7人、電話5

人)。小学生以下保護者同伴。 ☎日 10月24日(土)午前9時30分

～午後4時(1時間昼食休憩) ☎【集合・解散】郷土博物館

☎講 高嶋直人氏 ☎申 10月1日午前9時～申込みフォームまたは電話で

☎場 直 ☎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。



①特別展清瀬の昆虫展



②清瀬と新座、お隣の「ふじさん」



③申込みフォーム



④持ち物案内・申込みフォーム

第31回野塩児童館まつり

模擬店・体験コーナーの無料引換券(小学生以下)の配布は午

前10時から正午まで(なくなり次第終了)、利用は午後0時30分

までです。景品などを持ち帰る袋をお持ちください。駐車場は利

用できません。雨天決行。 ☎日 10月25日(日)午前10時～午後0時

30分 ☎場 直 ☎問 野塩児童館 ☎070-2467-8585

同時開催 のしおコミカレまつり

きよせコミュニティカレッジ後期講座の紹介などを行います。

☎日 10月25日(日)午前10時～午後0時30分

☎場 直 ☎問 野塩地域市民センター ☎042-493-4014

10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
4日	北多摩クリニック 上清戸2-1-41 ☎042-496-7760	山本病院 野塩1-328 ☎042-491-0706	筒井歯科医院 中里3-77-12 ☎042-493-4180
11日	杉本医院 元町2-7-1 ☎042-492-1199		いしかわ歯科クリニック 野塩4-64-1 ☎042-495-1178
12日	花園医院 松山3-5-14 ☎042-491-0315	きよせ旭が丘記念病院 旭が丘1-619-15 ☎042-491-2121	もつまちスマイル歯科 元町1-13-29 ☎042-497-2751
18日	清瀬下宿中央診療所 下宿2-391-7 ☎042-491-2217	※緊急時は随時受け付け。必ず事前にお電話ください。	信宅ビル歯科医院 松山1-4-3 ☎042-493-8255
25日	清瀬旭が丘団地クリニック 旭が丘2-5-4-6 ☎042-459-5557		倉田歯科クリニック 松山1-12-14 ☎042-452-8256

平日小児
準夜間診療

▶(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㈱デンソーウェブの登録商標です。