催し・イベント

第47回消費生活展

活動紹介のパネル、リサイクルバザー、作品展示、清瀬産野菜の販売などを行います。
日11月8日㈰午前10時～午後4時 場直アミューホール 問消費生活センター☎042-495-6211

清瀬市シニアクラブ連合会 友愛活動　「演芸」

「お年寄りの笑顔と拍手が私達の励み」をモットーに活動されている「あすなろ会　左真紀一座」による新舞踊、ギター弾き語り、珍芸、マジックなどを披露します。
対おおむね60歳以上の市内在住の方 日11月11日㈫午後1時30分～3時30分（予定） 場直アミューホール（申込み不要） 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

NEW うめのたけまつり

バザー・フリーマーケット・模擬店・音楽やダンスの発表会などのお祭りを開催します。日11月15日㈯午前10時～午後2時 場清瀬六小（駐車場なし） 問市民協働課協働係☎042-497-1803【主催】C'monうめのたけ

詳しくはこちら

清瀬国際交流会(KIC) 防災セミナー

外国人のための防災セミナー。見て、さわって、防災のことを知ろう！ 対市内在住または近隣市に在住の外国人の方（小学生3年生以下は保護者同伴）　先着30人 日11月15日㈯午後2時～4時 場生涯学習センター 費無料 講あんどうりす 氏【主催】清瀬国際交流会 問防災セミナー準備委員・石井☎080-3005-1806

清瀬国際交流会（KIC）第48回 清瀬でも英語しゃべらん会

テーマは「What is Autumn for you?（あなたにとっての秋とは？）」。日11月14日㈮午後2時～ 場直生涯学習センター 費無料 講デズモンド・T・ベル氏 問清瀬国際交流会・藤芳☎080-3316-4476 ✉fragrant_wisteria@ymail.ne.jp

空き家と相続の無料個別相談会

先着6組（1組45分、事前予約優先）。日11月17日㈫午前10時～午後4時 場市役所1階市民交流スペース 申問電話でNPO法人空家・空地管理センター（市の連携協力法人）☎0120-336-366

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11月22日㈰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 持汚れても良い服装、長靴、飲み物、タオル【主催】川づくり・清瀬の会 問水と緑と公園課緑政係☎042-497-3267

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11月25日㈫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

動物ボランティア講座 「動物が好き」を地域の力に

あなたにできる、ちょっとしたことから始めてみませんか。動物をとおして見えてくる地域の支え合いなど。先着20人。日11月30日㈪午後1時30分～3時30分 費無料 申申込みフォームまたは電話で 場問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

資産運用セミナー（初心者向け）

資産運用に詳しい講師が「経済用語」、「資産運用」に関する注意点などを解説します。対小規模事業者など。先着20人 日12月1日㈫午後2時30分～4時 場生涯学習センター 費無料 講みやび中小企業診断士事務所代表 土屋雅央 氏 申問11月16日までに電話で清瀬商工会☎042-491-6648

詳しくはこちら

第４回消費生活講座　終活講座③

◆相手に断るスキル講座～契約トラブルに遭わないために
対どなたでも。先着32人 日11月27日㈭午後2時～4時 場男女共同参画センター 費無料 講行動支援カウンセラー　喜々津博樹氏 申問11月4日午前9時30分～電話で消費生活センター☎042-495-6211（平日午前9時30分～午後5時）。保育（先着3人、生後6か月～未就学児、要予約）

事業継続力強化計画 ～策定セミナー～

自然災害や感染症などのリスクに備え、事業を継続するための計画づくりを学ぶセミナーです。対中小・小規模事業者・従業員など。先着20人 日11月27日㈭午後3時30分～5時 場生涯学習センター 費無料 講三井住友海上あいおい生命保険㈱　髙梨涼子氏 申問11月20日までに電話で清瀬商工会☎042-491-6648

健康・福祉

中里健やかクラブ

中国式ストレッチ体操とギターの演奏にあわせて歌います。対市内在住の方 日11月17日㈫午後1時30分～3時30分 場直中里地域市民センター 費無料 問健康づくり推進員・田島☎042-492-5779

食生活相談

生活習慣病予防の食事や高齢期の食事の相談を行います。
対市内在住で18歳以上の方とそのご家族 日11月27日㈭午後2時～4時、12月22日㈫午前9時30分～11時30分 場市役所 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

栄養きらりサロン

おしゃべりを楽しみながら、栄養や運動について学びませんか。
対市内在住でおおむね65歳以上の方。先着15人 日11月27日㈭、12月18日㈭いずれも午後2時～3時30分 場しあわせ未来センター 持飲み物（運動あり） 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

エアロサーキット運動教室

エアロビクス（有酸素運動）と筋力トレーニングを交互に行い、効率的に体を鍛える運動教室です。対市内在住（18歳以上）で医師による運動制限がない方。先着30人 日11月27日㈭午前10時～11時（受付＝30分前～） 費無料 講セントラルスポーツ㈱契約インストラクター 場しあわせ未来センター 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

複十字病院　市民健向講座

「消化器科医からのお話ー腸内細菌などー」について講演会を実施します。日11月28日㈮午後2時～4時 場直アミューホール 費無料 問複十字病院☎042-491-4111

薬剤師による講演会

薬の作用と副作用、お薬手帳の活用法、最近話題のリフィル処方箋、バイオシミラーなど情報満載です。対市内在住の18歳以上の方 日11月30日㈪午後1時30分～午後3時 場しあわせ未来センター 費無料 講清瀬市薬剤師会中村清美氏 持筆記用具 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

成人歯科検診は11月30日㈪まで

問診、歯周病検査などを行います。対象者の方には6月下旬ごろに受診券や案内を送付しています。
【実施期間】11月30日㈪まで（実施場所の各協力歯科医院の休診日を除く） 場清瀬市歯科医師会加入医療機関 持受診券、マイナ保険証、資格確認書など（お持ちでなければ身分証明書） 申ご希望の歯科医院 問健康推進課成人保健係☎042-497-2076

シニアのためのケアクッキング

食事ケアについて学びながら、食べやすくおいしい料理を作ってみませんか。対市内在住の18歳以上の方。先着16人 日12月1日㈫午前10時～午後0時30分 場しあわせ未来センター 費無料 講西田由美子氏 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

市民伝言板

【市民伝言板利用案内】
●12月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、11月2日午前8時30分から11月16日まで受け付け。先着25枠。令和9年3月15日号掲載希望の「サークル仲間募集」の原稿は、令和9年2月15日まで受け付け。
●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 FAX042-491-8600 ✉kouhou@city.kiyose.lg.jp

第14回多摩湖ウォーキング▶小雨決行。紅葉を眺めながらの6kmウォーキング。事前申込不要。11月28日㈯9時40分集合、西武球場前駅改札外集合、参加費無料、明大校友会清瀬地域支部・穴田☎090-5756-2064

植竹民族舞踊研究所▶沖縄の歌と踊りまちかどコンサート・舞え歌え語れ遊べ命どう宝。11月21日㈯14時（開場＝13時30分）下宿地域市民センター、1,000円、植竹しげ子民族舞踊研究所・植竹☎042-491-0283

墨遊会展示会▶第36回水墨画作品展に、是非お立ち寄り下さい。11月16日㈪～20日㈭10時～20時、クレアギャラリー、無料、墨遊会・木下☎090-6312-9210

国際子どもの日記念3日間連続企画～プレーパーク＆講演会～▶「子どもが主役のまちづくり講演会」社会事業大学教授内田宏明氏。11月20日㈭10時～16時：プレーパーク（そだちのシェアステーションつぼみ）、21日㈯13時～16時：雑木林でプレーパーク（中里6丁目雑木林）、22日㈰講演会14時～16時（そだちのシェアステーションつぼみ）、参加費無料、清瀬アースプロジェクト ✉kiyoseearthproject@gmail.com

きよせ金山公園周辺野鳥さんぽ観察▶事前申込不要。健康づくりや調査体験に。双眼鏡推奨。11月21日㈯7時30分～9時（毎月第3土曜日、12月から8時～）台田の杜公園集合、100円（保険代）、清瀬の自然を守る会・渡邉☎042-492-0710

市民と議員の意見交換会▶清瀬でおきている疑問や提案を市議会有志議員と話しあいましょう。11月7日㈯10時～12時、無料、野塩地域市民センター、市民と議員の意見交換会・目黒☎090-5398-8334

上和太鼓打ち納め2026▶上和太鼓！日本の心！和の響をお楽しみください！上和太鼓！！12月13日㈰12時30分（開場＝12時）清瀬けやきホール、前売り券3,000円（当日券もあり）、清瀬上和太鼓・秦☎04-2951-0011（クレ研削㈱）