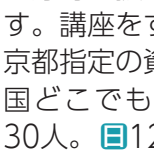
催し・イベント

保護猫譲渡会

飼い主に先立たれ、取り残されていた猫たちと、新しい家族が出会う場です。

詳しくはこちら

日12月5日㈯午後1時30分～3時30分 場直問きよせボランティア・市民活動センター



☎042-491-9027

【共催】きよせ猫耳の会、きよせ動物愛護サポーター

講座・講演会

東京病院フェスタ2026

日11月22日㈰午前10時30分～午後3時 場直アミューホール 費無料 内①医療・お薬・栄養相談、②血管年齢・骨密度・握力測定等、③清瀬消防署、多磨全生園附属看護学校、国立看護大学校による各種催し 問東京病院管理課 ☎042-491-2111

詳しくはこちら



行動援護従事者養成講座

福祉制度の歴史、障害分野の医学、知的障害児・者の心理学、障害分野の援助技術の基礎が学べます。講座をすべて受講すると、東京都指定の資格を取得可能で、全国どこでも活用できます。先着30人。日12月5日㈯・13日㈰・20日㈰ 場地域活動支援センター機能強化事業 すきっぷ（竹丘一丁目） 費25,000円

【主催】（福）清瀬わかば会人材育成事業部 申問清瀬わかば会・竹野☎・FAX042-493-4821

第５回消費生活講座（終活講座④）

◆こんなに変わる！成年後見制度

対どなたでも。先着35人 日12月14日㈪午前10時～正午 場男女共同参画センター 費無料 講司法書士　吉田徹氏 申11月17日午前9時30分～電話で 問消費生活センター ☎042-495-6211

※保育あり（先着3人。6か月～未就学児のみ。要予約）。

健康・福祉

健康づくり推進員運営 いきいきハイキング

JR青梅線沢井駅から、御岳渓谷の紅葉を鑑賞して、JR青梅線御嶽駅までご案内します（5㌔、上り坂あり）。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11月24日㈫受付＝午前9時～9時15分、出発＝午前9時20分 場直集合＝清瀬駅北口連絡通路、解散＝JR青梅線御嶽駅 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



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11月27日㈭午後2時30分～4時 場直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

健康ワンポイント

健診結果の確認、超音波骨量測定、指輪っかテスト、握力・片足立ち測定など（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12月8日㈫・24日㈭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。

申込みフォーム

花みずきの会（クリスマスかざり）

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12月11日㈭午後1時30分～3時 場中清戸地域市民センター 費無料 持ウェットティッシュ、作品を持ち帰る袋 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

健康測定会

血管年齢・血圧・体組成・脳年齢などの測定を行います。各日先着30人。要予約。対①国民健康保険加入者、②後期高齢者医療制度加入者 日①12月14日㈪、②12月11日㈭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QRコード内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

①詳しくはこちら

②詳しくはこちら

肩こり腰痛予防改善教室

肩こり、腰痛予防・改善のための体操とストレッチを実践し、日常生活に取り入れましょう。

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12月23日㈫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 費無料 講セントラルスポーツ㈱契約インストラクター 持動きやすい服装、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

両親学級（１コース２日制）

赤ちゃんの育て方やお風呂の入れ方等、ご夫婦で一緒に学んでみませんか。お一人での参加、どちらか1日のみの参加も可能です。

詳しくはこちら

対市内在住の妊婦さんとそのパートナー。各日先着12組 日1日目＝12月11日㈮、2日目＝令和9年1月15日㈮いずれも午後2時～4時（受付＝午後1時45分） 場しあわせ未来センター 申11月16日午前8時30分～QRコード内申込みフォームで 問子ども家庭支援センター母子保健係 ☎042-497-2077



募集

清瀬市みどりの環境保全審議会委員

対市内在住で18歳以上の方 【募集人数】3人 【任期】令和9年1月1日～令和10年12月31日 【活動内容】年2、3回（3時間程度）の現地視察及び会議 【報酬】9,000円（会議1回の出席につき） 申問11月15日から30日（必着）までに応募理由書（下記窓口またはホームページからダウンロード可）に必要事項（氏名・電話番号・住所・応募理由（400字程度））を記入し、直接窓口、郵送またはファクスで水と緑と公園課緑政係☎042-497-3267 FAX042-492-2415

詳しくはこちら

「東京多摩いのちの電話」電話相談員ボランティア

募集要項や申込用紙は市ホームページからダウンロードできます。対研修を受ける時点で23歳から65歳の方。定員20人 【募集期間】令和9年2月28日まで 【研修期間】前期＝令和9年5月～令和10年2月、後期＝令和10年3月～7月 【研修費】前期41,000円、後期30,000円（補助制度あり） 申問東京多摩いのちの電話事務局 ☎042-328-4441 Mail tama@tamainochi.com

詳しくはこちら

その他

地域福祉活動応援助成

令和8年度中に行われるたすけあい活動などに対し、審査のうえ助成します。対象活動にかかわる相談は随時受け付けます。

対見守り・サロン活動、子ども食堂、障害や病気がある方の交流活動など 【助成金額】1事業につき原則30，000円～100,000円（内容により基準が異なります） 【決定・交付時期】令和9年1月下旬以降 申問12月25日までに、社会福祉協議会窓口で配布する申込書（同協議会ホームページからもダウンロード可）に必要事項を記入し、直接社会福祉協議会 ☎042-495-5333

「医療費のお知らせ」の送付

清瀬市国民健康保険の加入者へ令和7年11月～令和8年6月診療分の医療費のお知らせを送付します。なお、令和8年7月～10月診療分については、令和9年2月中旬から下旬に送付予定です。このお知らせは、医療費控除にも使用できます。

問保険年金課国保係☎042-497-2047

※マイナポータルでも医療費通知情報を確認できます。

※医療費控除に関することは税務署にお問い合わせください。

市民伝言板

【市民伝言板利用案内】

●令和9年1月1日号掲載希望の「催し物」の原稿は、11月16日午前8時30分から12月1日まで受け付けます。先着25枠。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日まで受け付けます。

●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 FAX042-491-8600 Mail kouhou@city.kiyose.lg.jp

朗読サークルフレディ　発表会▶ 幸せとは？　芥川「杜子春」、平岩弓枝「ちっちゃなかみさん」ほか。11月28日㈯13時30分～15時30分、清瀬けやきホール、無料、朗読サークルフレディ・村松 ☎080-1257-5964

清瀬第九合唱団15周年定期演奏会「第九を歌おうinきよせ」▶ ベートーヴェン「第九」＆オペラ曲合唱。12月20日㈰14時～（開場＝13時15分）、清瀬けやきホール、999円（チケットは団員または清瀬けやきホールでお求めください）、清瀬第九合唱団・大河内 ☎042-495-8478 Mail kiyosedai99@yahoo.co.jp