R100 古紙配合率100%再生紙を使用しています

市報 きよせ

みんなの力で大江戸線を清瀬市へ

No.1469 毎月1日・15日発行

令和8年（2026年） 12月1日号

市ホームページはこちら↓

清瀬のイマを深掘り‼
more! KIYOSE City Promotion Magazine
毎奇数月15日発行の『more！KIYOSE』全戸配布中！

←バックナンバーはこちら

発行：清瀬市　編集：経営政策部シティプロモーション課　〒204-8511 清瀬市中里五丁目842番地　☎ 042-492-5111（代表）　FAX 042-492-2415　Mail：kouhou@city.kiyose.lg.jp

「誰か」のこと じゃない。
12月4日～10日は人権週間







清瀬七小の児童の作品

知ることから始めよう―
12月3日～9日は障害者週間

2面に続く―

12月4日～10日は人権週間

基本的人権及び自由を尊重し確保するために、すべての人民とすべての国々とが達成すべき共通の基準として、「世界人権宣言」が昭和23年12月10日の第3回国際連合総会で採択されました。これを記念し、12月4日から10日を人権週間と定め、各地でさまざまなイベントが行われます。市では、市役所でのパネル展の他、下記のように毎年市内小・中学校で人権に関する取り組みを行っています。この機会に人権について考えてみませんか。



展示の様子(イメージ)

【人権パネル展『東日本大震災－被災地の子どもたちからのメッセージ－』】
日12月4日㈮～10日㈭午前9時～午後8時(最終日は午後3時まで) 場直市役所2階市民協働ギャラリー
問市民協働課協働係☎042-497-1803

人権教室

児童・生徒の皆さんに思いやりの心や生命の尊さを学んでもらえるよう、ワークショップ形式による参加型・体験型の「人権教室」を実施しています。



全国中学生人権作文コンテスト東京都大会

次代を担う中学生が人権問題についての作文を書くことで、人権尊重の重要性や必要性の理解を深め、入賞作品を周知することによって、一般の方にも人権尊重意識の普及を図ることを目的としています。

今年度は清瀬四中の2年生、清水結翔さんの「同じ人間なのに」が市の代表作品として選ばれました。

こどもたちからの人権メッセージ

平成元年の国連総会において『児童の権利に関する条約（子どもの権利条約）』が採択され、こどもに最も良いことは何かを追求すること、こどもが自由に意見を発表できる場を生み出すことに焦点をあて「こどもたちからの人権メッセージ発表会」を開催しています。

今年度は清瀬六小の6年生、渡邊えみ莉さんの『「SNSトラブルをなくすために」～お互いを尊重し、大切にする社会を目指して～』が市の代表作品として選ばれ、以下の日程で発表を行います。

日12月5日㈯ 場直狛江エコルマホール



人権メッセージ発表会チラシ

人権の花運動

次代を担う小学生が、お互いに助け合いながら花を育てることを通じて、協力すること、感謝することの大切さを学び、豊かな人権感覚を身に付けてもらうことを目的として実施しています。

今年は清瀬七小・清瀬八小で実施し、清瀬七小では有志の児童と地域の方々でマリーゴールドなどを植栽しました。清瀬八小では人権擁護委員による人権教室を行い、思いやりの大切さについて学びました。


清瀬七小


清瀬八小

12月3日～9日は障害者週間

障害者週間は障害者基本法の改正により、「国民の間に広く障害者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障害者が社会、経済、文化、その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めること」を目的として定められました。

市では毎年、期間中に展示会を行い、障害のある方に対する理解を広めるとともに、活動を応援しています。今年度も作品の展示や物品の販売を行います。問障害福祉課障害福祉係☎042-497-2073

障害者週間の展示・物品の販売

市では、市内事業所等で製作した作品の展示・販売や事業所紹介パネルの展示を行います。

ご来庁の際にはぜひお立ち寄りください。

【展示・販売等】11月30日㈪～12月4日㈮午前9時30分～午後4時30分
場市役所1階市民交流スペース
※販売を行わない時間帯もあります。




昨年の展示の様子

雑木林の維持管理作業を一緒にやりませんか？

カタクリなど早春に咲く植物を守るため、落ち葉掃きを中心に冬の雑木林（都・市有林）の維持管理作業を行います。作業時間はいずれも原則午前9時～午後2時ごろです（集合時間＝午前8時45分）。

日場直下表のとおり
持昼食、飲み物、タオル、作業手袋、お箸とお椀(昼食時にインスタント味噌汁を飲むため)、ヘルメット(お持ちの方)

問清瀬の自然を守る会・渡邉☎042-492-0710
※小雨時など開催されるか判断しかねる場合は当日午前7時30分～8時に上記へご連絡ください。
※作業場所については、変更となる可能性があります。



日程	集合場所	作業場所
12月15日㈫(雨天時は16日㈬)	御殿山緑地広場	御殿山緑地保全地域
12月22日㈫(雨天時は23日㈬)	宮下橋横通路	せせらぎ公園市有林、くぬぎ林
令和9年1月12日㈫(雨天時は13日㈬)	台田市有林上広場	台田市有林

立科町のりんごやお米・味噌などを販売します

友好交流都市の長野県立科町の生産者が、蓼科山の伏流水で育った特A米と、清瀬市の学校給食にも使われている新鮮なりんご、長いも、味噌等の販売をします。ぜひお立ち寄りください。

なお、数量には限りがありますので、ご了承ください。

日12月25日㈭午前10時～（売り切れ次第終了）
場直市役所1階市民交流スペース
問産業振興課農政係☎042-497-2052



令和8年市議会第4回定例会

令和8年市議会第4回定例会は、下表のとおり開会中です。
問議会事務局議事係☎042-497-2567

月	日・曜日	時間	内容
12	2㈬	午前10時～	本会議（一般質問）
	3㈭		
	4㈮		
	8㈫		総務文教常任委員会
	10㈭		福祉保健常任委員会
	11㈮		建設環境常任委員会
		午後2時～	議会運営委員会
	17㈭	午前10時～	本会議（最終日）

清瀬市議会ホームページ

納税にご協力を

■夜間納税・納税相談 日12月16日㈬・17日㈭午後8時まで
■日曜納税・納税相談 日12月13日㈰午前9時～午後4時
■土曜納税・納税相談 日12月12日㈯午前9時～正午
場いずれも市役所徴収課窓口 問徴収課徴収係☎042-497-2045

年末・年始のごみ収集カレンダー

問環境課ごみ減量推進係☎042-497-2534

1月4日㈪から通常収集です。ごみ収集カレンダーは清瀬市ごみ分別アプリ及び市ホームページ（右記QRコード参照）でも確認できます。

月	火	水	木	金	土	日
12月21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
全地区	全地区	東地区	全地区	西地区		
	下宿、旭が丘、中里4～6丁目	西地区 元町1丁目、上清戸、中清戸、下清戸	中里1～3丁目、元町2丁目、野塩、梅園	東地区 松山、竹丘		
28日	年内収集**最終日**は**12月28日㈪可燃ごみ**、年始収集**開始日**は**1月4日㈪可燃ごみ**です。					
全地区						

※**東地区**：上清戸・中清戸・下清戸・下宿・旭が丘・中里3～6丁目
西地区：元町・中里1～2丁目・野塩・松山・竹丘・梅園

凡例 可燃 不燃 容器包装プラスチック ペットボトル 古紙・古布 びん・かん

令和9年4月から 有害ごみの戸別収集を開始します

有害ごみの収集方法を従来の拠点回収から戸別収集へ変更します。現在、市内68か所に設置している有害ごみ回収ボックスでは、事業系と思われるごみが排出されることがあり、その排出者を特定することができず、対応に苦慮している状況です。また、一部の市民の方からは、有害ごみ回収ボックスまで距離があり、出しに行くのが困難であるというご意見等も寄せられています。これらの課題を解消し、排出者責任を明確化するとともに、市民の皆さまにとってより利用しやすい仕組みを推進するために、収集方法を変更します。問環境課ごみ減量推進係☎042-497-2534

収集日

地区	収集曜日
東地区	水曜日
西地区	金曜日

不燃ごみ収集日と同日に収集します。

説明会日程

下記の日程で有害ごみの戸別収集の説明会を行います。当日直接会場までお越しください。

日時	会場
令和9年1月14日㈬ 午後6時30分～	市役所
1月19日㈫午後6時30分～	まつぼっくる
1月21日㈭午後6時30分～	野塩地域市民センター
1月23日㈮午前10時～	竹丘地域市民センター
1月23日㈮午後2時～	コミュニティプラザ ひまわり
1月24日㈯午前10時～	市役所
1月26日㈫午後6時30分～	竹丘地域市民センター
1月28日㈭午後6時30分～	生涯学習センター
1月31日㈯午前10時～	下宿地域市民センター
1月31日㈯午後2時～	中里地域市民センター

有害ごみの出し方

戸建住宅
道路に面した敷地内の収集しやすい場所にお出しください。

集合住宅
敷地内の指定された場所にお出しください。

対象の品目

品目	出し方
電池類(乾電池・ボタン電池)	透明または半透明の袋にまとめて入れて、袋に㊍とご記入ください(袋は中身が確認できるように、絵柄があるものは避けてください)
水銀体温計	
小型充電式電池(ニカド・ニッケル・リチウムイオン)	
蛍光管	割れないようにお出しください(排出容器、袋など)


有害ごみの一例

※燃やせないごみの指定収集袋及び危険物㊎の袋には入れないでください。

対象外の品目

品目	処分場所
水銀血圧計	環境課窓口(市役所3階)
膨らんだ小型充電式電池	
取り外せない小型充電式電池(30㌢未満) 例：モバイルバッテリー、ハンディファンなど	小型家電回収ボックス
LED電球・照明器具(30㌢未満)	不燃ごみ

※小型充電式電池が取り外せないもので、一番長い箇所の長さが30㌢以上のものは粗大ごみです。

小型家電回収ボックスの設置場所はこちら



使用済み小型家電回収ボックス

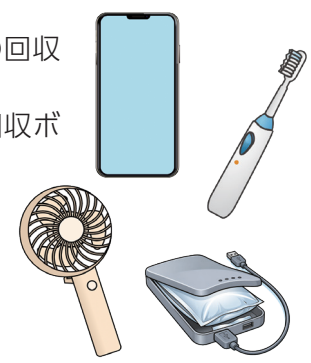
リチウムイオン電池等の処分方法

リチウムイオン電池やニカド電池、ニッケル水素電池は、充電により繰り返し使える小型充電式電池です。これらの電池は、スマートフォン・モバイルバッテリー・電動歯ブラシ・加熱式たばこ・ハンディ扇風機など、身の回りのあらゆる小型家電に内蔵されています。

詳しくはこちら

外側がプラスチック製であるために、容器包装プラスチックごみとして排出してしまうと、収集車やリサイクル工場等で発熱・発火などのおそれがあり、大変危険です。近年、リチウムイオン電池等が原因と思われる火災事故が増えています。安全な収集とリサイクルにご協力をお願いします。

【処理方法】
①上記QRコード内検索フォームに記載の回収協力店の店頭回収を利用する
②市内に設置された「使用済み小型家電回収ボックス」に投入する
※変形したり膨張しているリチウムイオン電池等は、回収ボックスには入れずに、下記窓口にお持ちください。
問環境課ごみ減量推進係
☎042-497-2534



狂犬病予防注射の制度が変わります

狂犬病予防法施行規則の改正により、令和9年3月2日から狂犬病予防注射の制度が変わります。
問環境課環境政策係☎042-497-2099



詳しくはこちら

変更点

①3月中の接種について翌年度の注射済票が交付されなくなります

これまでは、3月2日から3月31日までに接種した場合は翌年度の注射済票が交付されていましたが、これからは、現年度の注射済票が交付されます。

令和9年度分の接種は、令和9年4月1日以降にお願いします。

②注射接種時期の規定が廃止されます

4月1日から6月30日までに接種させることを定める規定が廃止され、通年で狂犬病予防注射の接種が可能となります。

任意の時期に、1年に1回の接種をお願いします。

今月の納期　**◆固定資産税・都市計画税(第3期)◆国民健康保険税(第6期)◆後期高齢者医療保険料(第6期)◆介護保険料(第6期)**
12月25日㈮までに納めてください。

清瀬市防犯機器等購入緊急補助事業

侵入防止用機器などの購入補助を実施中です。
ご自宅の侵入窃盗対策にぜひご活用ください。

問防災防犯課防災防犯係
☎042-497-1847

【申込期間】
令和9年1月29日㈮(必着)まで

詳しくはこちら

【補助対象機器等】
下表のとおり（表にない機器などの購入をお考えの方は、購入前にご相談ください）。
※令和8年4月1日以降に購入された機器が対象です。

補助対象項目	
1	防犯カメラの設置 ※侵入者が容易に認識できる野外に設置したものに限る
2	カメラ付きインターホン
3	防犯フィルムの取り付け（CPマークあり）
4	面格子の取り付け
5	人感センサー・センサーライトの設置
6	玄関または窓への防犯性能の高い錠（補助錠も含む）の取り付け
7	サムターンカバー・ロックカバーの取り付け
8	防犯砂利
9	センサー付きアラームの取り付け
10	ダミーカメラ

【補助対象者】
清瀬市内の世帯（1世帯1回限り）
※共同住宅（マンション、アパートなど）にお住まいの世帯も対象となりますが、管理者などは対象外となります。
※令和7年度に補助を受けた方は補助の対象外となります。

【補助額】
対象経費の2分の1。上限額1万円（1,000円未満切り捨て）

【補助対象外経費】
機器の購入に伴う配送料など、機器の交換などに伴う撤去費用・移設費用、リサイクル料・廃棄手数料など

【申込み方法】「清瀬市防犯機器等購入緊急補助金交付申込書」と「清瀬市防犯機器等購入緊急補助金交付請求書」に、以下の書類を併せてご提出ください。
①防犯機器の製品名、設置工事などの内容、購入日または施工日、支払金額、領収年月日などが記載された領収書などの写し
②申込者の本人確認書類（氏名、住所及び生年月日が分かる公的な証明書）の写し
③施工後または設置後の写真
④防犯カメラ設置の場合は、設置箇所及び撮影範囲が分かる図面または写真
⑤口座情報が確認できる書類（通帳など）の写し

お歳暮・ギフトに！清瀬の地域産品を詰め合わせた「きよセット」好評発売中！

清瀬産の農作物を使用した地域産品を、オリジナルデザインのパッケージに詰め合わせたセット商品をご用意しました。清瀬の豊かな大地が育んだ恵みが詰まった「きよセット」を通じて、清瀬の魅力と味を大切な方に届けてみませんか。


きよセット

【詰め合わせ商品内容】
きよせ棒 きんぴらごぼう味、コーンポタージュ味（各味10本入り×2袋ずつ）、きよはちサイダー（2本）、清瀬ひまわり畑のはちみつレモン（150㌘）

きよせ市場ホームページ

【価格】1箱2,800円（税込み）
【販売場所】市役所1階売店(市役所2階の観光協会で別料金で宅急便発送を承ります。受付可能時間午前10時～午後4時)、清瀬市観光協会オンラインショッピングサイト「きよせ市場」
問清瀬市観光協会☎042-497-1842

第６回きよせボッチャ祭の結果

11月15日㈰に、第6回目となる「きよせボッチャ祭」を開催しました。当日は20チーム83人の方が参加し、熱戦が繰り広げられました。



優勝した「キムランボー」

【優勝】キムランボー
【準優勝】ひだまりC
【第3位】チームAWA

なお、本大会の上位2チームには、令和9年1月23日㈯に立川市で行われる「東京都市町村ボッチャ大会」への出場権が付与されました。清瀬市代表として頑張ってください！
問生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係☎042-497-1815

第28回スーパードッジボール大会【小学３・４年生の部】参加者募集

対市内在住・在学の小学3・4年生
【チーム編成】1チーム＝7～10人（1チームにつき、18歳以上の責任者を1人定めてください）日令和9年2月6日㈯午前9時～午後4時ごろ 場市民体育館
申12月1日～18日に申込みフォームまたは所定の申込用紙を直接窓口へ

詳しくはこちら（12月1日午前9時～公開）

◆参加チーム向け練習会
参加チームを対象とした練習会を行います。申込制（先着順）ですので、詳しくは市ホームページをご確認ください。日令和9年1月24日㈯

申込みフォーム（12月1日午前9時～公開）

問生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係
☎042-497-1815
※5・6年生の部は7月に開催しました。

救急車の適時・適切な利用の促進

近年、緊急性の低い救急要請が増加し、重症患者への救急車の到着が遅れるリスクが懸念されています。

軽症と思われる場合は、救急車を呼ぶ前に、病院の受診を検討しましょう。一方で、突然の激しい頭痛や胸の痛み、意識障害などは、ためらわずに要請すべき「重大なサイン」です。

詳しくはこちら

判断に迷ったときは、医師や看護師からアドバイスを受けられる電話相談窓口「#7119」をご利用ください。一人ひとりのモラルある行動が、救急車を本当に必要とする誰かの大切な命を救うことにつながります。救急車を正しく使いましょう。
問清瀬消防署☎042-491-0119

冬の省エネ

省エネとは、エネルギーを効率的に使うことです。我慢や無理をせず、賢くエネルギーを使うことで、家計にも地球にも優しい暮らしにつながります。
※数値は年間の目安であり、使用状況によって異なります。
問環境課環境政策係☎042-497-2099



【省エネ効果の目安（年間）】

◆暖房時の室温は20度を目安に(9時間使用)
・エアコン＝省エネ 53.1kwh、1,760円、CO_2削減量21.6㌔
・ガスファンヒーター＝省エネ8.2立方㍍、1,540円、CO_2削減量16.8㌔
・石油ファンヒーター＝省エネ10.2㍑、1,360円、CO_2削減量25.5㌔

◆電気カーペットの設定温度を「強」から「中」にする(1日5時間使用)
・省エネ 186.0kwh、6,180円、CO_2削減量75.5㌔

◆暖房器具の使用を1日1時間減らす
・エアコン＝省エネ 40.7kwh、1,350円、CO_2削減量16.5㌔
・ガスファンヒーター＝省エネ12.7立方㍍、2,390円、CO_2削減量26.0㌔
・石油ファンヒーター＝省エネ15.9㍑、2,120円、CO_2削減量39.8㌔

◆こたつの設定温度を「強」から「中」にする(1日5時間使用)
省エネ 49.0kwh、1,630円、CO_2削減量19.9㌔

【省エネのコツ】
・扇風機を天井に向けて回すと、上にたまった暖かい空気が足元まで広がります。
・窓からの冷気を防ぐために、暖房器具は窓付近に置きましょう。
・カーペットやこたつの下に断熱マットや置き畳を敷くと、熱が床側に逃げません。

出典：東京都「2026家庭の省エネハンドブック」

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4回国民健康保険運営協議会	12月22日㈪午後1時15分～	市役所本庁舎	保険年金課国保係☎042-497-2047	直接会場へ

健康長寿への鍵は社会参加！ 人と人をつなぐフレイル予防

◆いつまでも元気で、自分らしく充実した生活を送りたい

そんな願いを叶える鍵が、フレイル（加齢に伴う心身の虚弱）の予防です。フレイル予防というと、高齢期になってから取り組むものだと考えがちですが、実は40・50代から意識的に生活習慣を整えることが、将来の健康に大きな影響を与えます。健康寿命を延ばし、介護の必要がない豊かな暮らしを目指すためには、この時期からの取り組みが非常に重要です。

詳しくはこちら

～フレイル予防等ボランティアを募集しています～

社会参加の中でも〝ボランティア活動〟は、心の健康に良い影響を与え、役割分担や人との交流から生きがい、楽しみ、孤立予防などさまざまな効果が生まれます。自分のため、誰かのためになる活動を通じて、仲間と一緒にフレイル予防を学びながら地域で楽しく活動しませんか？詳しくは下記問い合わせへ。

【活動内容】
市主催のフレイル予防出前講座や各種研修講演会の運営お手伝いがメインです
（会場受付、誘導、資料配布、
アンケート回収、体力測定会の補助など）。





【ボランティアの声】
「いろいろな方との出会いがあり会話が楽しい」「自分が元気で暮らすことにつながっている」「多くの人と交流でき、自分も活気がわいてくる」「同じ志を持つ仲間ができる」「活動を通じて講座や研修を受けられ、自分の学びにもなる」
問介護保険課地域包括ケア係☎042-497-2082

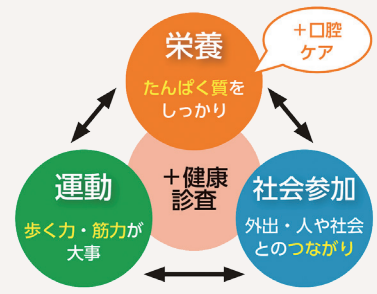
フレイルって何？

フレイルとは、体力・気力・認知機能など、からだやこころの機能の低下によって、要介護になるリスクが高まっている状態を言います。適切な予防により健康な状態に戻ることができます。

詳しくはこちら

◆フレイル予防3つの柱＋α

「食べて、動いて、人とつながること」



フレイル予防のポイントは栄養、運動、社会参加に集約されます。この3つに「口腔ケア」「健康診査」をプラスして習慣化させましょう。できることから始めましょう！

帯状疱疹ワクチンの接種はお済みですか？

【定期接種について】
令和8年度対象者の接種券の有効期限は令和9年3月31日までになります。生ワクチンは1回で完了しますが、組換えワクチンは2か月あけて2回接種が必要です。余裕をもって年内に1回目を接種しましょう。



◆令和8年度の助成対象年齢をご確認ください
対今年度の定期予防接種対象者は、この機会をのがすと来年度以降の助成はありません。
①令和8年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方➡令和8年3月末に接種券を送付しています。（過去に清瀬市で帯状疱疹ワクチン任意接種費用の助成を受けた方を除く）。
②60歳～64歳で、HIV免疫不全のため日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方➡接種を希望する方は、下記までお問合せください。

詳しくはこちら

※令和8年3月以降清瀬市に転入された方は、接種券が未発送の場合があります。また接種券を紛失された場合は再交付申請ができます。いずれも下記までお問い合わせください。

◆ワクチンの種類と自己負担額（市が実費のおよそ半額を助成した後の金額です）
ワクチンは以下の2種類から選ぶことができます。
・生ワクチン（1回接種：4,500円）
・組換えワクチン（2回接種：11,000円/回）
※生活保護受給者の方と、中国残留邦人支援給付対象者の方は直近の受給証明書を提出することで無料となります。
問健康推進課健康推進係☎042-497-2075

清瀬市高齢者住宅入居者募集

【募集住宅】
・シルバーハイツさざんか1DK 2戸（松山三丁目）
・シルバーハイツこぶし1DK 1戸（野塩四丁目）
・シルバーピアみずき1DK 1戸（野塩四丁目）

詳しくはこちら

【入居条件】
以下の条件にすべてあてはまる方（申込み時点）
①65歳以上②市内に2年以上居住している③年間所得が基準内である(単身者＝0～2,568,000円、2人世帯＝0～2,948,000円)④住宅に困っている⑤自立して生活できる⑥世帯全員が「住民税」及び「国民健康保険税」を滞納していない⑦暴力団員ではない
申問12月2日～8日に本人確認書類（マイナンバーカードなど）及び年間所得が分かるもの（令和7年分源泉徴収票、納税通知書など）、立ち退きを命じられている場合は、その旨が分かる書類を持参し、直接福祉総務課福祉総務係☎042-497-2056
※入居は令和9年4月以降です。

高齢者向け健康イベント
～きよせスマホチャレンジフェスタ～

「デジタルを活用して健康になろう！」スマートフォンを活用したさまざまなプログラムを通じて、健康的な生活を身近に感じていただけます。先着50人（各回25人×2回）
対次の条件をすべて満たす方。
・市内在住の方
・令和9年3月31日時点で65歳以上の方
・スマートフォンをお持ちの方
（高齢者向けスマートフォンも可）



申込みフォーム

日にち	時間	場所	内容
令和9年1月8日㈮	午前10時20分～午後0時30分（開場＝午前10時）	アミューホール	・健康増進習慣化アプリ”みんチャレ”を利用することによる健康増進の取り組み紹介 ・インターネット検索やQRコードなど、便利なスマートフォン機能を題材に、チームで相談しながら挑戦する「デジタル体験クイズ」 ・スマートフォン講師に対する個別相談会
	午後1時50分～4時（開場＝午後1時30分）		

費無料申問12月1日午前9時～申込みフォームまたは電話できよせスマホチャレンジコールセンター(清瀬市委託先)
☎0120-630-057
※通話料無料（土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時）。

令和8年度市民公開講座
「知ろう！学ぼう！認知症とその予防」

認知症診療の最前線で活躍する専門医から、正しい知識や予防のコツを学び、認知症の理解を深めてみませんか？先着100人（要予約）
日令和9年1月16日㈮午後2時～4時
講複十字病院認知症疾患医療センター長・医師　飯塚友道氏
対どなたでも 場アミューホール 申問申込みフォームまたは電話で介護保険課地域包括ケア係☎042-497-2082

申込みフォーム

令和8年度　清瀬市健幸長寿歯科健診

～対象者には11月下旬に受診券を送付しています～
口腔機能の低下、オーラルフレイル、肺炎などの予防を目的とし、歯の状態や飲み込み検査などの口腔機能チェックを行います。ぜひご受診ください。
対市に住民登録のある令和9年3月31日時点で、76歳・78歳・80歳になる方 場市内契約歯科医療機関 費無料 持受診券、資格確認書または健康保険登録を済ませたマイナンバーカード（マイナ保険証） 問健康推進課成人保健係☎042-497-2076

詳しくはこちら

催し・イベント

台田団地 みんなの防災フェア

清瀬消防署による煙体験やポンプ車の展示、簡易感震ブレーカーの製作実演と、防災士等による講演会、災害時のトイレ体験、防災食の配布等を行います。日12月12日㈯午前10時～午後2時（雨天決行）場直清瀬台田団地（車での来場はご遠慮ください）費無料【主催】清瀬台田団地自治会 問清瀬台田団地自治会事務所☎042-491-2731（月・水・金曜日の午前9時30分～午後0時30分）

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)の他、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。1組30分。日12月23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

ライフイベントと仕事の両立

日12月17日㈭午後1時～、2時～、3時～（45分間）。託児あり（要申込み）場男女共同参画センターまたはオンライン講社会保険労務士　齊藤真由子氏申申込みフォームで問NPO法人ダイバーシティコミュ☎050-1809-0264（平日午前9時～午後5時）mailinfo@diversitycommu.com

申込みフォーム

令和８年度　KIYOSE猫セミナー

◆猫も人も安心して暮らせるまちへ！

小さな命と歩む、優しい地域づくり。地域猫活動アドバイザーの講演を通じて、猫に関わる問題や地域猫活動などについて考えてみませんか。対どなたでも。先着30人

日令和9年1月23日㈯午前10時～11時45分 場清瀬けやきホール費無料 講地域猫活動アドバイザー　石森信雄氏申12月1日～令和9年1月4日に申込みフォームまたは電話で問環境課環境政策係☎042-497-2099

申込みフォーム

健康・福祉

中清戸オレンジハウス ～チームオレンジ清瀬～

対認知症当事者の方とその家族、認知症に関心のある方日12月3日・10日・17日・24日いずれも木曜日午前10時～午後3時場直中清戸オレンジハウス（中清戸一丁目）費200円（お茶、お菓子付き）問介護保険課地域包括ケア係☎042-497-2082

詳しくはこちら

よってこカフェ in ふわっとん

対認知症に関心のある方日12月8日・22日いずれも火曜日午後2時～4時（ラストオーダー＝午後3時30分）場直Cafeふわっとん（上清戸一丁目）費300円（お茶、お菓子付き）問介護保険課地域包括ケア係☎042-497-2082

詳しくはこちら

認知症家族会　ゆりの会

日12月16日㈬午後2時～3時30分場直清瀬けやきホール問介護保険課地域包括ケア係☎042-497-2082

詳しくはこちら

もしもノート書いてみよう会

きよせ信愛地域包括支援センターが作成したエンディングノートへの記入会を開催します。対梅園・竹丘・野塩・松山在住の65歳以上。各回先着20人。日場①12月4日㈮＝ベトレヘム学園地域交流ホール、②12月14日㈪＝えーるプラザ野塩、③12月18日㈮野塩地域市民センターいずれも午前10時～正午費無料 申問電話できよせ信愛地域包括支援センター☎042-492-1850

きよせひきこもり家族サロン

ひきこもりの家族について悩んでいる方が集まり、悩みを分かち合い、話すことができる場です（途中参加・退室可、秘密厳守）。日12月12日㈯、令和9年1月9日㈯午前10時～11時30分場清瀬けやきホール費無料 申問申込みフォームまたは電話で清瀬市社会福祉協議会☎042-495-5333

申込みフォーム

中里健やかクラブ

中国式ストレッチ体操とハーモニカの演奏にあわせて歌います。対市内在住の方日12月15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

健康づくり推進員運営 いきいきハイキング

JR山手線高田馬場駅から肥後細川庭園を経由し、都立戸山公園（新宿区戸山）を散策して、東京メトロ副都心線東新宿駅までご案内します（約5㌔、多少上りあり）。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12月15日㈫受付＝午前9時～9時15分、出発＝午前9時20分、解散＝午後2時30分ごろ（予定）場直集合＝清瀬駅北口連絡通路、解散＝東京メトロ東新宿駅費100円（保険料・運営費）、交通費などは別途自己負担持歩きやすい服装と靴、リュックサック、杖（必要な方）、昼食、飲み物、筆記用具、雨具、マイナ保険証・医療資格確認書、マスク問健康づくり推進員・水野☎090-2647-6297

清雅苑介護者サロン

◆「高齢期の住まいの選び方」認知症グループホームと特別養護老人ホーム

対高齢期の住まいについて知りたい方。先着30人

日12月20日㈯午前10時～正午（開場＝午前9時40分）場特別養護老人ホーム清雅苑（中里五丁目）費無料 講グループホームゆうゆ職員、特別養護老人ホーム清雅苑職員 申問申込みフォームまたは電話で特別養護老人ホーム清雅苑☎042-493-0120

申込みフォーム

山本病院「聖歌隊とクリスマス会!」

聖歌隊の歌を聴いたり、一緒に歌ったりしながら楽しいクリスマスを過ごしましょう！

対どなたでも。先着30～40人 日12月24日㈭午後2時～3時（開場＝午後1時30分）費無料 【聖歌隊】秋津福音協会 場申問電話で山本病院・町田☎042-491-0706

子育て

赤ちゃんの身体の発達講座

赤ちゃんってすごい！成長のプロセスを実際に動いて体験します。日12月7日㈪午前10時～正午場コミュニティプラザひまわり費500円（きよせ・チルドレンファーストチケット利用可）講理学療法士　上木原瞳氏 申問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 mailhimawari@with-ai.net

詳しくはこちら

募集

学校施設スポーツ開放（新規・更新）団体登録

令和9年度のご利用について登録申請を受け付けます。期12月1日㈫～18日㈮ 申QRコード内申込みフォームで（web申請が難しい方はご相談ください）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

北多摩北部地域保健医療協議会委員

地域の保健医療サービスのあり方などを検討する委員を募集します。詳しくは、多摩小平保健所ホームページをご確認ください。対清瀬市、小平市、東村山市、東久留米市、西東京市に在住・在勤の令和9年4月1日時点で18歳以上の方（都職員・当該地域の市職員は除く）【募集人数】3人以内 【任期】最長2年 申問令和9年1月22日（消印有効）までに、作文「感染症、健康づくり、こころの健康、災害など、地域の健康を守るために、私ができること、地域でできること」（1,200字以内）と、住所・氏名・年齢・性別・職業、電話番号等（在勤の資格の場合は勤務先の名称及び所在地も）を記載し、郵送またはメールで多摩小平保健所企画調整担当☎042-450-3111

シルバー人材センター会員

入会には説明会への出席が必要です。対市内在住で原則60歳以上の健康で働く意欲のある方（書類への記入が必要となるため、事前にお問い合わせください）日説明会＝12月14日㈪、研修会＝令和9年2月1日㈰いずれも午後1時30分～場問シルバー人材センター☎042-494-0903

詳しくはこちら

その他

取り壊しや用途変更を行った家屋のご連絡を

固定資産税は、賦課期日（1月1日）の時点で所有する土地や家屋などに課税されます。家屋を取り壊した場合や、改装などで用途の変更があった場合は、速やかに下記までご連絡ください。

問課税課固定資産税係 ☎042-497-2042

市民伝言板

【市民伝言板利用案内】
●1月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、12月1日から12月15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☎042-497-1808FAX042-491-8600mailkouhou@city.kiyose.lg.jp

清瀬管弦楽団第27回竹丘サロンコンサート▶クリスマスにちなむ曲をオーケストラの演奏でお楽しみください。12月13日㈰15時～16時（開場＝14時30分）竹丘地域市民センター、無料、清瀬管弦楽団・香西mailkiyoseorc@yahoo.co.jp

第8回清瀬市合気道会演武大会▶清瀬市合気道会では第8回演武大会を開催します。見学が可能です。12月6日㈰13時30分～15時、コミュニティプラザひまわり、無料、清瀬市合気道会・足立☎080-5026-9659mailkiyoseshiaikidokai@gmail.com

「子どもの権利を大切にする条例づくり」▶お話を聞いて、一緒に考えていきましょう。12月12日㈯14時～、清瀬けやきホール、資料代500円徴収、清瀬市子どもの権利条例制定を求める準備会・藤本☎080-6702-2363

清瀬市近郊シングルスオープン卓球大会▶詳しくはホームページ参照。1月24日は新春市民ダブルス大会です。令和9年2月14日㈯9時～、市民体育館、1,000円連盟会員800円、申し込み～1月12日㈫まで。清瀬市卓球連盟・田野☎090-6113-8677

東村山税務署からのお知らせ

【総合窓口の受付時間】
10月から、原則午前9時～午後3時になりました。

【所得税・消費税の相談は要予約】
令和9年1月～3月までの相談受付は、LINEでの予約が必要です。ただし、確定申告期間（令和9年2月16日～3月15日）は、当日配布する入場整理券でもご相談できます（なくなり次第終了）。

【東村山税務署の駐車場】
令和9年1月～4月中旬は、駐車場を確定申告会場とするため、駐車することができません（障害者用駐車場を除く）。ご来署の際は、公共交通機関をご利用ください。
問東村山税務署☎042-394-6811

歳末たすけあい運動

12月1日から歳末たすけあい運動が始まります。この募金は市内のたすけあい事業など地域福祉事業に配分されます。社会福祉協議会や公共施設などの募金箱のほか、自治会活動や歳末カレンダー市などのイベントを通じて、ご寄付いただけます。皆さまのご協力をお願いします。問社会福祉協議会☎042-495-5333

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」

いっしょに おほしさまをながめよう！赤ちゃん大歓迎！泣いてもOK！対0歳から3歳くらいのお子さまとそのご家族（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12月24日㈭、令和9年1月8日㈮午前10時30分～11時、午前11時30分～正午費観覧付入館券＝おとな1,040円、4歳～高校生420円、3歳以下無料。

申観覧券の販売方法は、当館ホームページをご確認ください。
問多摩六都科学館☎042-469-6100
※12月の休館日：7日㈪・14日㈪・21日㈪・28日㈪～令和9年1月3日㈯



公共施設のイベント

清瀬けやきホール

清瀬けやきホール ホームページ

①音楽の絵本ダンディズム ～親子で楽しむコンサート～
動物たちが奏でる多彩な音楽の世界をお楽しみください。
日令和9年1月17日㈯午後2時～（開場＝午後1時30分）費一般2,500円、友の会2,000円、3歳～中学生1,000円、（2歳以下ひざ上鑑賞無料。席が必要な場合有料）

②歌って健康！歌声サロン
懐かしい名曲の数々をプロによる生演奏にあわせて歌ってみませんか。
日12月23日㈫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）講杉山公章氏申当日券のみ。直接会場へ

③そうだじゅげむきこう（1月）
日令和9年1月23日㈮午後2時～（開場＝午後1時30分）費一般1,500円、友の会1,000円、小学生500円（全席自由）
【出演】三遊亭天どん、三遊亭ごはんつぶ

④写経教室（1月～3月）
般若心経を通して「写経体」という字体を学びます。各教室先着18人（予約制）
日月曜教室＝令和9年1月25日、2月8日、3月1日。木曜日教室＝令和9年1月7日、2月18日、3月4日。追加教室（月曜日または木曜日教室参加の希望者）＝令和9年3月11日㈬いずれも午前10時～正午費全3回、3,000円（写経用紙代別）、追加教室1,000円講横田游心氏
持大筆、小筆、すずり、墨汁、下敷き、文鎮、半紙

⑤Let'sリトミック「リトミックでクリスマス」
季節にそった月替わりのテーマで音楽をまじえながら楽しく遊びます。各クラス12組（予約制）。日12月15日㈫ひよこクラス（一人でお座りできる頃から1歳ごろまで）午前10時～10時40分、うさぎクラス（1歳から5歳ごろまで）午前11時～11時40分費各クラス1,500円講小宮しのぶ氏持お子さまの飲み物、お持ちであれば名札。
申ホームページ内申込みフォーム（①・③・⑤）または直接窓口または電話で
※①・⑤＝きよせ・チルドレンファーストチケット利用可。

コミュニティプラザひまわり

コミュニティプラザひまわり ホームページ

①ピックルボールを楽しむ会 in KIYOSE
各回先着20人。日12月4日㈮・27日㈰午前9時30分～11時30分、18日㈮午後6時30分 ～ 8時30分、22日㈫午後1時30分～3時30分（受付開始＝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

②スポーツウエルネス吹矢教室
ゲーム感覚で楽しみながらできるスポーツです！日教室＝第2・第4水曜日、自主練習会＝第3水曜日（12月16日は休み）いずれも午前9時30分～11時、午前11時～午後0時30分費7,000円（令和8年10月～令和9年3月期分、途中入会割引あり）
申①・②いずれも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)
各回先着10人。日12月5日㈯・12日㈯・19日㈯(3回連続講座)。午前10時～正午内基礎、Word、Excel、インターネット

②倶楽部の無料体験（お一人様1回）
日月～土曜日午前10時～正午または午後1時～3時（倶楽部により異なります）内ビリヤード、ヨガ、卓球、カラオケ、健康麻雀、eボウリング、ソフトエアロビ、体軸体操、スマホ教室
申いずれも電話で

児童センター

◆親子で楽しむファミリーコンサート♪
乳幼児対象の親子で楽しむファミリーコンサート。公共交通機関をご利用ください。対乳幼児（保護者同伴）。先着200人日12月14日㈪午 前11時 ～11時30分費無料申12月2日から直接窓口または電話で午前10時～午後5時（火曜日休館）

まつぼっくる

まつぼっくる ホームページ

◆中央公園 きよせプレーパーク
自由に作って遊んで、壊して、また新しい遊び場を考えて自由に作ります。日12月18日㈮午前10時～午後2時、12月19日㈯午前10時～午後4時費無料申直接会場へ

◆南部児童館

①学芸大生・早大生が語る！ 必勝勉強方法と学生生活のリアル
対高校生・その保護者（単独・同伴いずれも可）。先着20人日12月13日㈯午後1時30分～3時30分費無料

②なかよしひろば
【1】・【2】おやこあそび、ボール遊び、【3】ふれあいあそび、ストレッチ、お話会などを実施します。各回先着6組。
対日12月7日㈪【1】午 前10時 ～10時45分＝歩ける子と保護者【2】午前11時～11時45分＝歩ける子と保護者【3】午後1時30分～2時15分＝未歩行の子と保護者費無料
申いずれもホームページ内申込みフォームで

◆梅園地域市民センター

①2時間で仕上がる風景画、抽象画体験会
オイルパステルと透明水彩で描く、簡単な混合技法を学びます。 対18歳以上の方。先着10人日12月12日㈯午後1時～4時 費1,000円講武蔵野美術大学卒・新制作協会会員　滝田一雄氏持水彩道具一式、水彩紙F4号、水彩筆（大・中・小）透明水彩絵具12色セット、オイルパステル12色セット、鉛筆2B 、筆洗、ティッシュ、筆ふき用タオル

②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。各回先着10人。
日12月3日㈭・10日㈭・17日㈭・24日㈭【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分費各回800円講パーソナルトレーナー　田端千晃氏持飲み物、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

③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～
お子さま（3か月～1歳）、お母さまと一緒に無理なく体を整えましょう。対3か月～1歳のお子さまとそのお母さま。各回先着8組日12月4日㈮・18日㈮いずれも午前10時～10時40分費800円講パーソナルトレーナー　田端千晃氏持飲み物、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①、②＝直接窓口または電話で（水曜日休館）、③＝ホームページ内申込みフォームで

各地域市民センター

下宿地域市民センター ホームページ

◆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！
対小学生以上（小学生は保護者同伴）【1】先着4組、【2】先着3組
日12月19日㈯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円持体育館用上履き、ラケット、ボール、シャトルなど

②大人のエンジョイサッカー
初心者も経験者も、個人での参加もグループでの参加も大歓迎！みんなで楽しくボールを蹴りましょう！
対18歳以上の方。先着20人
日12月8日㈫午前10時～11時30分
場清瀬内山運動公園サッカー場
費1,000円持飲み物、タオル、トレーニングシューズまたはスパイク

③ボディケアヨガ
身体を調整できるリラックス系のレッスンです！
対18歳以上の方。各回先着15人
日12月2日㈫・16日㈫午後2時30分～3時30分費月額1,500円（2回分）。1回1,000円持動きやすい服装、飲み物
申①当日午前8時30分～電話で、②・③ホームページ内申込みフォームまたは電話で

◆野塩地域市民センター

①日本舞踊のおけいこ「和むすび」
日本舞踊の所作や小道具に触れ、和の文化を体験しませんか？
対小学生以上。先着10人
日12月5日㈯午後1時～3時30分（13時～着付け）
費1,000円（浴衣レンタル代別途500円）持足袋ソックス、浴衣（お持ちの方）、飲み物、タオル

野塩地域市民センター ホームページ

②季節のキャンドル作り
お子さまからおとなまで、どなたでも素敵なキャンドルをお作りいただけます。日12月12日㈯午前10時～11時30分費1,500円（材料費込み）
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

①シニア元気体操教室 in 竹丘
かんたんピラティスと太極舞とで楽しく運動し健康の維持増進を図りましょう。先着5人。日12月10日～令和9年3月25日のいずれも木曜日午前10時15分 ～11時15分 費7,200円（1期14回）申直接窓口または電話で

図書館のイベント・お知らせ

◆小説書いてみようかな ～児童文学作家こまつあやこさん講演会＆ワークショップ～
作家のこまつあやこさんと一緒に、オリジナル小説のキャラクターを作りませんか。 対小学4年生以上。先着25人日12月20㈰午後2時～4時場まつぼっくる費無料申問12月1日午前9時～直接窓口または電話で南部図書館☎042-497-2315（水曜日休館）

◆特別整理休館のお知らせ
図書館では、蔵書点検のため、下記のとおり休館します。
ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。
休館中は貸出・返却・予約の受け取りはできません。ブックポストをご利用ください。問駅前図書館☎042-492-8751（水曜日休館）

場所	休館日
元町こども図書館	12月1日㈫～4日㈮

12・1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。
問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。 対生後2か月～3歳くらいの乳幼児 ※予約制。申込み受付中。	12月1日㈫・8日㈫・15日㈫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 対生後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）費無料 内管理栄養士による離乳食の調理実演と試食・相談 ※予約制。申込み受付中。	12月9日㈫生後6か月～8か月＝午前9時45分～11時、生後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 対6か月～1歳6か月の乳幼児と保護者。先着15組 内歯ブラシの選び方・仕上げ磨きのコツなど ※予約制。申込みは随時。	12月4日㈭、令和9年1月15日㈭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。対未就学児のお子さまを持つお母さん。個別相談＝1組、グループ＝定員なし ※別室で保育あり（未就学児のみ）。申込みは随時。グループの初回及び個別相談は要予約。	12月16日㈫、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。対参加日時点で1歳2か月までの幼児と保護者 持母子健康手帳、バスタオル（計測時に使用）、お子さまのおでかけグッズ ※予約制。対象者には事前にご案内を送付します。	12月18日㈭ （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。対生後2か月～3歳未満の乳幼児と保護者。先着3組 持母子健康手帳、バスタオル（2歳未満）、おむつ（必要な方） 申12月1日午前8時30分～申込みフォームで	12月18日㈭（受付＝午前9時50分） ※受付時間が変更になる可能性があります。	
7. 親子歯科健診（個別） 対1歳6か月～4歳の幼児と保護者 内定期健診・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 対市内在住の妊婦の方。各回先着1人 内歯科健診・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。対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 申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** 対①令和8年8月生まれの乳児、②令和7年5月生まれの幼児、③令和5年11月生まれの幼児 日①12月8日㈫、②12月1日㈫、③12月15日㈫ ※持ち物や時間など詳しくは、事前に送付する通知をご確認ください。 詳しくはこちら		

つどいの広場（①ころぽっくる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。対0歳～就学前のお子さまと保護者
場①ころぽっくる（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
問①児童センター☎042-495-7700、②・③・⑥NPO法人子育てネットワーク・ピッコロ☎042-444-4533、④・⑤NPO法人ウイズアイ☎042-452-9765

今月の健康づくり

対15歳以上の方（中学生は不可）。各回先着25人
場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。	費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） 持運動できる服装・室内用運動靴・汗拭きタオル・飲み物
30分エクササイズ	12月2日㈬・8日㈫・9日㈬・15日㈫・16日㈬・22日㈫・23日㈬・25日㈭各日午前11時～11時30分、午後3時～3時30分 ※2日㈬は午前の部のみ。8日㈫は午後の部のみ。23日㈬は午前11時15分～11時45分で実施。	
みんなで楽しくエクササイズ		
〈チューブエクササイズ〉	12月5日㈯・27日㈰午前10時～11時	
〈Let'sリズムワーク〉	12月6日㈰・26日㈯午前10時～11時	
〈Return bornピラティス〉	12月20日㈰午前10時～11時	
〈笑いヨガでリフレッシュ〉	12月19日㈯午前10時～11時	



郷土博物館のイベント

①第42回テーマ展示「清瀬と新座、お隣の「ふじさん」」関連イベント

◆清瀬周辺の富士塚を訪ねて
清瀬・新座・東村山などの地域に残る富士塚をご紹介します。先着30人（申込みフォーム20人、電話10人）。日12月12日㈯午後1時30分～3時 講郷土博物館学芸員　中野光将 申申込みフォームまたは電話で

①申込みフォーム

◆学芸員による展示の見どころ紹介
先着30人。日12月6日㈰午後1時30分～3時 場直郷土博物館 講新座市立歴史民俗資料館学芸員　川畑隼人氏・清瀬市郷土博物館学芸員　中野光将

②企画展「第42回清瀬美術家展」
市内在住・在勤の美術家を中心とした清瀬美術家懇話会会員の作品を展示する、毎年恒例の企画展です。期12月1日㈫～13日㈰午前10時～午後5時（月曜日休館、最終日は午後4時まで） 場直郷土博物館

③ミュージアム・シアター6
「映画　すみっコぐらし　ツギハギ工場のふしぎなコ」（70分）
劇場版アニメ第3弾。対どなたでも。40席程度 日12月6日㈰午前10時30分～ 場直郷土博物館 費無料

④先人の知恵に学ぶ「しめ縄作り講習会」
正月の輪飾りとしめ縄の作り方を学びます。対中学生以上。先着12人 日12月12日㈯午前9時～正午 費1,000円（材料費等） 講下宿ふせぎ保存会 申電話で
場問郷土博物館☎042-493-8585（月曜日休館）

エンドイヤーコンサート2026

昨年もご好評いただいたエンドイヤーコンサートを今年も開催します。心に響く音色とともに1年を締めくくりませんか？立ち見での観覧も可能です。駐車場の割引はございません。
日12月22日㈫午後5時30分～6時30分（各演目20分）
場直市役所1階市民交流スペース 費無料
【出演】明治薬科大学管弦楽部、清瀬室内合唱団、Liminal code
問シティプロモーション課プロモーション係☎042-497-1808

映画「ハローマイフレンド」のDVD販売中！

市制施行55周年を記念し、清瀬市内で撮影した映画「ハローマイフレンド」のDVDを販売しています。作品にまつわる貴重なプレゼントが当たる購入者限定キャンペーンも12月18日まで実施中です。
【販売額】1枚3,500円（税込み）
【販売場所】シティプロモーション課、郷土博物館（いずれも開庁・開館日時のみ）
問シティプロモーション課プロモーション係☎042-497-1808

DVD販売についてはこちら

キャンペーンについてはこちら

12月の市民課休日窓口
5日㈯・13日㈰・19日㈯・27日㈰
◆窓口開設時間　午前9時～正午、午後1時～4時

12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。

実施日	内科（昼の休憩時間は医療機関により異なります） 午前9時～午後5時（受付時間は午後4時30分まで）	内科 午後5時～翌日の午前9時	歯科 午前9時30分～11時30分受付 午後1時～4時30分受付
6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 きよせ旭が丘記念病院 旭が丘1-619-15 ☎042-491-2121 ※緊急時は随時受け付け。必ず事前にお電話ください。	水上歯科医院 中清戸3-328 ☎042-495-0648
13日	杉本医院 元町2-7-1☎042-492-1199		けやき歯科クリニック 上清戸1-9-1 ☎042-495-1817
20日	花園医院 松山3-5-14☎042-491-0315		和気歯科クリニック 松山1-13-3 ☎042-491-8883
27日	清瀬下宿中央診療所 下宿2-391-7☎042-491-2217		信宅ビル歯科医院 松山1-4-3 ☎042-493-8255
29日	清瀬旭が丘団地クリニック 旭が丘2-5-4-6☎042-459-5557		岩崎歯科医院 元町1-8-37 ☎042-494-2277
30日	いつもジェネラルクリニック 秋津院 野塩5-299-4☎042-497-8608		清瀬さくらんぼ歯科 松山1-25-1 ☎042-493-4618
31日	清瀬博済堂クリニック 竹丘2-15-15☎042-410-0001		大西歯科クリニック 元町1-4-15 ☎042-492-8415

※当番医は急きょ変更になることがありますので、医療機関に電話がつながらない場合は、市役所にお電話ください。

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

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㈱デンソーウェーブの登録商標です。