地域の声をまちの未来に届けます

きよせサロン Letter

発行：清瀬市福祉子ども部 福祉総務課
清瀬市中里5-842　042-497-2056（直通）
清瀬市社会福祉協議会
清瀬市下清戸1-212-4 コミュニティプラザ2階
042-495-5333

バックナンバーはこちら

TAKE FREE
vol.09
2026.10

INTERVIEW サロンのひとの声

清瀬にサロン文化を芽吹かせた、サロン代表のみなさんの座談会

**サロンには、ふらっと来て、ゆっくりするだけでいい。
目的も楽しさも、あとから自然と生まれます。**

市内でサロン文化が芽を出したのは、今から10数年前。市民の憩いの場を作りたい市の思いと、傾聴ボランティアの方々や地域を愛する多くの方々が集まり、まちのサロンの立ち上げや課題解決に向けて奮闘していたのです。

今回の座談会では、大槻さん、浅見さん、田中さん、村松さん、目黒さん、見世さんの6名が、サロンへの思いと今を語りました。

市民の手で育てたサロンの芽、まちに広がる居場所の輪

2014年、清瀬で最初のふらっとサロン「野塩ふらっとサロン」が誕生しました。そこから「松山ふらっとサロン」「元町ふらっとサロン」「ふれあいカラオケサロン」と、地域の居場所は今回の参加者のみなさんの尽力で少しずつ増えていきました。

本誌の前身となるサロン情報冊子を作り、必要な人に届けていたのも今回のメンバーのひとり、大槻さん。その積み重ねが実り、今では40近い団体が清瀬の憩いの場として活動しています。

清瀬のサロン文化が描く、やさしい未来

座談会を通して感じたのは、どの代表者も「地域の人への思いやり」「まちをよりよくしたい気持ち」「一人じゃなくみんなで笑い合いたい願い」を持ち続けていること。誰かの困りごとを自分事として真剣に話し合う姿は、このまちの宝物です。そして、清瀬のサロン文化の魅力は、何よりその“間口の広さ”。

気負わなくていい。目的がなくていい。来るだけでいい。

まずは、ふらっと寄ってみませんか。一回で終わりでもいいし、自分に合う場所を探してサロンを巡ってもいい。

そして、まだまだ元気なボランティアスタッフも募集中。「迎える側に回る」という選択も、まちの未来を明るくします。

お茶の間さろん MAP 19

困りごとがあれば立ち寄ってほしい、一緒に解決しましょう！

目黒さん

かつては、炊き込みご飯と汁物を提供し、30人ほどの親子が集まった多世代交流の場。コロナ以降、集う人数は減りましたが、「病院や介護保険の情報も自然と集まる場所だから、必要な支援につなげることもできます」と目黒さん。今も地域の“頼れる居場所”です。

元町ふらっとサロン MAP 21

何もしないで、ただおしゃべりするだけでいい。

田中さん

駅前のアミューで、来訪者の名前を聞かないサロンを続けてきた田中さん。スタッフの名札もなし。ふらっと来て、ふらっと帰る。そんな気楽さが集まる人の気負いをなくします。引っ越してきたばかりの人が友達づくりに訪れることもあるとか。

野塩ふらっとサロン MAP 29

ここへ来ないと日本語忘れちゃうよ。

浅見さん

民生委員として高齢者のお宅を訪問していた浅見さんは、昼間ひとりでいる方の多さに気づきました。「何もしなくていいから、ただお話ししません？」と声をかけ続け、コーヒーやお菓子を用意して居場所を提供。ある参加者のこの名言が、今も浅見さんの原動力です。

ふれあいカラオケサロン MAP 35

歌わなくてもいいんです。聞くだけでも楽しい。

村松さん

家にいるより声を出して歌おう、と呼びかける村松さん。多い時は10人ほどが集まり、一人3曲まで順番に歌って英気を養います。「いつか歌いたくなったら、その時に歌ってくださいね」と笑うその言葉に、サロンのやさしさが滲みます。

昭和元気会 MAP 36

声を出すことはいいことだから。

見世さん

かつては50～60人が集まった昭和元気会。今はカラオケ活動中心で人数は減りましたが、年2回ほどの野菜販売は大盛況。今後は子どもも参加できるイベントを企画予定で、地域の元気を支える活動を続けています。歌うことで元気と笑顔が生まれる場所です。

HEALTH きよせ10の筋トレ

生活に必要な筋肉を鍛えて介護を予防することを目的とし、群馬大学が開発した高齢者向けプログラム「10の筋トレ」。
現在、市内58の団体が、暮らしを拡げる筋力アップに励んでいます。住み慣れたまちで、仲間との週１回の運動が「10年後」の笑顔に繋がります。

**やめる理由がないくらい無理なく
続けられる仲間との筋トレです。**

知人に誘われて初めて「きよせ10の筋トレ」を知ったと語るのはiiBASHO（いばしょ）代表を務める大村千代子さん。参加者の中では若手だったため、気づいたら代表になっていたと笑います。

会場が地域のカフェということもあり、運動後は300円のランチを楽しむのがすっかりお決まりの流れです。

筋トレ中に首から下げているのは「〇〇ちゃん」とニックネームが記された名札。初めまして同士でも、呼び合ううちに自然と距離が縮まり、気づけば笑い声があふれる空間に。

「ちよちゃん、なんて呼ばれるのは学生の時以来で最初は恥ずかしかったけど、今は嬉しいですよ」

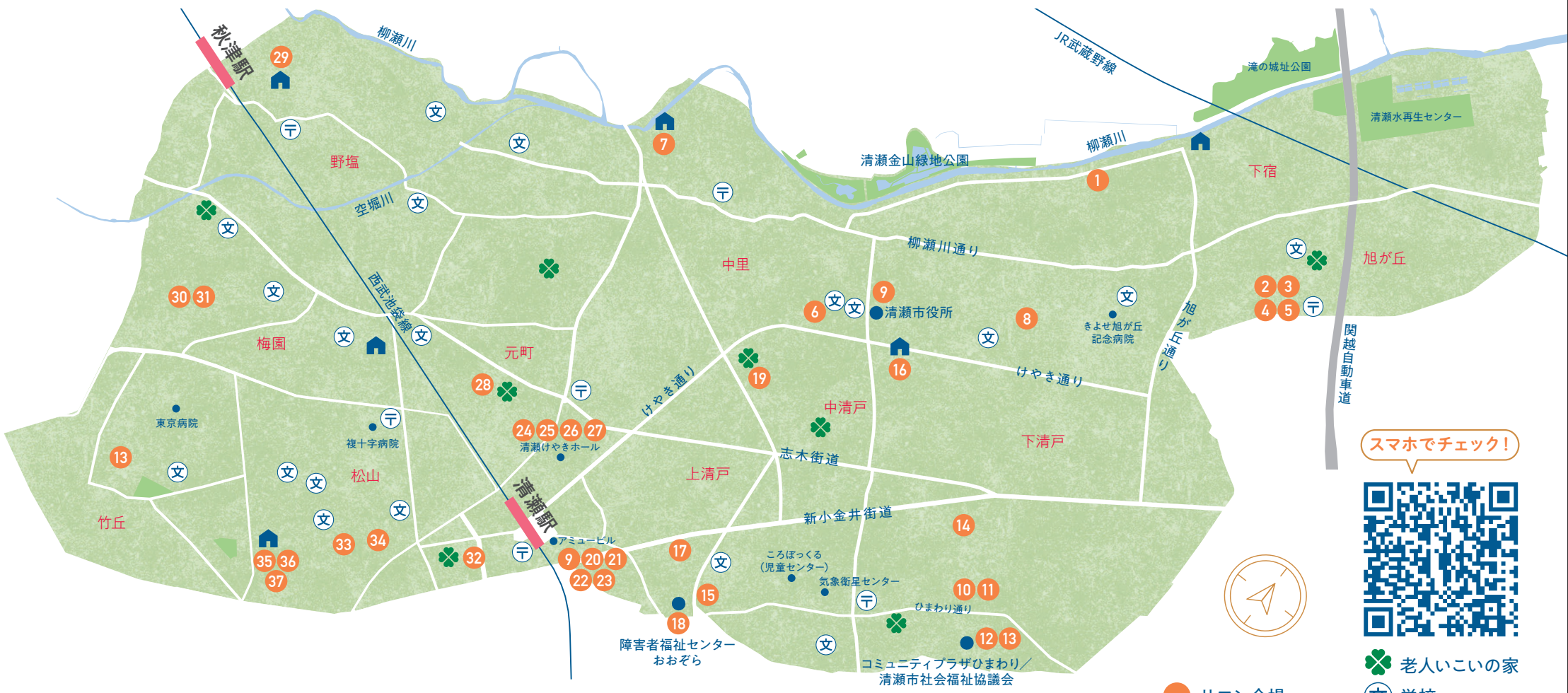
筋トレのあとは、みんなで賑やかに食事することで来週までがんばろう！と前向きな気持ちが生まれるそうです。

iiBASHO　毎週火曜日 10：30～11：30　清瀬市下清戸1-326-1

「この筋トレは、台所に立っているときや椅子に座っているときなど、ちょっとした家事の合間にもできるのがいいんですよ。意識して身体を動かすようになりました」と身体にも気持ちにも変化が起こったとのこと。やめたいと思うようなキツイ運動はないし、ここに来れば、誰もが笑顔で迎えてくれ、誰かが飾った花から会話が生まれ、気づけば心まで軽くなる。筋力アップ以上に“得られるもの”がある場所です。

10の筋トレ お問合せ先　※筋トレグループの立ち上げ相談も受付中。

きよせ社協地域包括支援センター 【上清戸・中清戸・下清戸・元町】042-495-5516	きよせ清雅地域包括支援センター 【中里・下宿・旭が丘】042-495-1370	きよせ信愛地域包括支援センター 【竹丘・梅園・野塩・松山】042-492-1850	清瀬市社会福祉協議会 【清瀬市全域】042-495-5333



SALON MAP

きよせサロンマップ

開催状況につきましては
各サロンへお問合せください。

アイコン凡例
所在地　開催日時　茶話会・喫茶　食事・お弁当　体操（運動）
参加料　お問合せ　歌・映画鑑賞　講座・物づくり（工作）　交流会

1 休み処
交流会
- 下宿1-1　台田団地 第1コミュニティサロン
- 毎週月曜　10:00～12:30
- 042-495-1370
  きよせ清雅地域包括支援センター

2 旭が丘みんなのサロン
講座・物づくり
- 旭が丘2-5-4-3　旭が丘団地集会所
- 毎月第4金曜　13:00～16:00
- ¥ 100円
- 042-495-1370・きよせ清雅地域包括支援センター

3 喫茶あさひ
交流会
- 旭が丘2-5-4-3　旭が丘団地集会所
- 毎月第3土曜　13:00～15:30
- ¥ 100円
- 042-492-3583・旭が丘団地自治会

4 いきいきリハビリサロン旭が丘
運動
- 旭が丘2-5-4-3　旭が丘団地集会所
  第3・4集会室
- 1·5·9月　第4日曜　13:30～15:30
- 090-8311-6715・川﨑さん

5 体験サロン旭が丘
運動
- 旭が丘2-5-4-3　旭が丘団地集会所
  第1集会室
- 毎月最終月曜　16:00～21:00
- 090-8311-6715・川﨑さん

6 みらいの会
体操　講座・物づくり
- 中里3-892-7　JA東京みらい清瀬支店
- 年3回　13：00～14：30
- ¥ 200円
- 042-491-4500・JA東京みらい清瀬支店

7 中里健やかクラブ
ストレッチ体操
- 中里4-1301　中里地域市民センター
- 毎月第3火曜（2·8月除く）
  13:30～14:30 体操　14:30～15:30 お楽しみ会
- 042-492-5779・健康づくり推進員 田島さん

8 喫茶みやび
交流会
- 中里5-91-2　特別養護老人ホーム 清雅苑内
- 毎週月・水・金曜　12:00～14:30
- ¥ 100円～150円
- 042-493-0120(清雅苑)・ボランティアグループみやび

9 栄養きらりサロン
体操　講座・工作
- 中里5－842　しあわせ未来センター
  元町1-2-11　アミュービル
- 毎月1回金曜　14:00～15:30
- 042-497-2076・清瀬市健康推進課成人保健係

10 ふれあいグリーンサロン
運動・講座
- 下清戸1-17　グリーンタウン清戸集会所
- 毎月第3金曜　14:00～16:00
- 042-492-2421
  グリーンタウン清戸団地管理組合法人

11 おしゃべりカフェ～折り紙＆塗り絵
交流会　講座・工作
- 下清戸1-17　グリーンタウン清戸集会所
- 毎月第1または第3金曜　10:30～12:00
  （持ち物：お気に入りの本や絵本）
- 080-3740-1878・高田さん

12 障がいをもつお子さんの家族交流会 きらきら
交流会
- 下清戸1-212-4 コミュニティプラザひまわり
  竹丘3-1-72 清瀬喜望園
- 年4回程度
- 042-452-9765・NPO法人ウイズアイ

13 ごはん処　ひまわり
食事
- 下清戸1-212-4 コミュニティプラザひまわり
- 毎週木曜　11:00～13:00　※祝日・第5木曜はお休み
- ¥ 飲み物100円・ランチ500円
- 非掲載（辻さん）

14 iiBASHO(いばしょ)
交流会　食事
- 下清戸1-326-1
- 月・火・木・金・土
  10:00～15:00　※食事は11:00～14:00
- ¥ 飲み物300円　ランチ500円
- 070-6525-8114・玉川さん

15 中清戸オレンジハウス ～チームオレンジ清瀬～
交流会
- 中清戸1-585-7　中清戸オレンジハウス
- 毎週木曜　10:00～15:00
- ¥ 200円
- 042-497-2082・清瀬市地域包括支援センター

16 花みずきの会
体操　講座・工作
- 中清戸4-847-5　中清戸地域市民センター
- 毎月第2金曜（8月はお休み）13:30～15:00
- 042-497-2076
  清瀬市健康推進課成人保健係

17 認知症カフェ よってこカフェ in ふわっとん
交流会
- 上清戸1-15-18　Cafeふわっとん
- 毎月第2·4火曜　14:00～16:00（15:30 LO）
- ¥ 300円
- 042-497-2082・清瀬市地域包括支援センター

18 ケアメンの集い
交流会
- 上清戸1-16-62 清瀬市障害者福祉センター おおぞら
- 毎月第3月曜　14:00～16:00
- 042-495-5516
  きよせ社協地域包括支援センター

19 お茶の間さろん
食事
- 上清戸2-12-18　上清戸老人いこいの家
- 毎月第3木曜　10:00～14:00
- ¥ 飲み物100円・ランチ付き300円
- 090-5398-8334・目黒さん

20 カフェ きよにじ
交流会
- 元町1-2-11　男女共同参画センター
- 奇数月第2土曜　14:00～16:00
- 042-495-7002
  清瀬市男女共同参画センター

21 元町ふらっとサロン
交流会
- 元町1-2-11　アミュービル6階 集会室
- 毎月第2·4水曜　10:00～12:00
- 090-8171-6986・重田さん

22 きよせ映画サロン
映画観賞
- 元町1-2-11　アミュービル7階 アミューホール
- 原則毎月第4水曜　13:30～（開場13:15）
- 090-1880-1971・國井さん

23 あかりサロン
障害者のための情報交換会
- 元町1-2-11　アミュービル
- 毎月第4木曜　13:30～15:30
- 080-1145-8619　kiyoseakari@gmail.com
  清瀬視覚障害者グループあかり・長嶋さん

24 認知症家族会 ゆりの会
交流会
- 元町1-6-6　清瀬けやきホール
- 毎月第3水曜　14:00～15:30
- 042-497-2082
  清瀬市地域包括支援センター

25 がんカフェ
交流会
- 元町1-6-6　清瀬けやきホール
  オンライン（Zoom）
- 年6回土曜　14:00～16:00
- 042-491-3211・信愛病院

26 みらいひろば清瀬
交流会　工作
- 元町1-6-6　清瀬けやきホール
- 毎月1回　10:00～11:30
- 03-3382-5665・コープみらい東京都本部
  参加とネットワーク推進部

27 きよせひきこもり家族サロン
交流会
- 元町1-6-6　清瀬けやきホール
- 毎月1回土曜　10：00-11：30
- 042-495-5333・清瀬市社会福祉協議会

28 ひかり食堂 清瀬
お弁当
- 元町2-11-27
- 不定期　16:00～18:00
- ¥ 無料（大人300円）
- 042-497-3990・ひかり食堂

29 野塩ふらっとサロン
茶話会
- 野塩1-322-2　野塩地域市民センター
- 毎月第1·3水曜　10:00～12:00
- 090-8171-6986・重田さん

30 シルバー会食サービス
食事
- 梅園3-14-72　聖ヨゼフ老人ホーム
- 毎月第4月曜　12:00～13:00
- ¥ 400円　※申込制
- 042-493-7014・聖ヨゼフ老人ホーム

31 ベトカフェ
茶話会
- 梅園3-14-72 ベトレヘムの園病院 会議室
- 毎月第3水曜　14:00～16:00
- ¥ 100円～
- 042-491-2525・ベトレヘムの園病院

32 季節の旬を食べる会
食事
- 松山1-29-5　三田センター
- 毎週金曜　正午～夕方
- ¥ 1,000円
- 042-493-5246・三田さん

33 てとて
交流会　食事
- 松山3-12-17 そだちのシェアステーション・つぼみ
- 毎月第3土曜　17:30～20:30
- 080-5473-1681・佐藤さん
- cyoui.2630.scmon@gmail.com

34 シルバーサロン
茶話会
- 松山3-13-16　清瀬市シルバー人材センター
  駄菓子屋きよちゃん内
- 毎月第2日曜　10：00-12：00
- ¥ 100円
- 042-494-0903・清瀬市シルバー人材センター

35 ふれあいカラオケサロン
歌
- 竹丘1-11-1　竹丘地域市民センター
- 毎月第2·4金曜　13:30～16:00
- ¥ 300円
- 090-5766-0953・村松さん

36 昭和元気会
歌
- 竹丘1-11-1　竹丘地域市民センター
- 毎月第1·3金曜　¥ 200円
  11:00～12:30 コーラス　12:30～16:30 カラオケ
- 042-495-8290・見世さん

37 ふまねっと
運動
- 竹丘1-11-1　竹丘地域市民センター
- 毎月第3金曜　14:00～16:00
- ¥ 100円（持ち物：動きやすい服装、運動靴）
- 090-5766-0953・村松さん

企画・制作：合同会社ハチコク社　撮影：田島ふみえ　執筆：すずきみちこ