

### 市民の健康づくりをサポート!

# 健康づくり推進員の活動を紹介します!

健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

## 健康づくり推進員とは?

市民の皆さんの健康づくりのために、「健康づくり推進員制度」を設け、活動を開始して今年で16年目を迎えました。健康づくり推進員の皆さんは、市と協力しながら、市民の健康づくりを支援・推進するさまざまな役割を担っています。

## どんな活動をしているの?

健康づくりを目的としたハイキングや体操、閉じこもり予防を目的とした地域でのサロン運営などの5つの部会(下記参照)で活動を行っています。すべての活動が「健康ポイント事業対象」です。



## 5つの部会はどなたでもいつからでも参加できます!

### いきいきハイキング

原則毎月第4火曜日(雨天中止、7・8月は休み、12月のみ第3火曜日)
【集合場所】清瀬駅北口連絡通路(受け付けは午前9時、出発は9時30分)
【費用】傷害保険代100円(昼食代・交通費は別途自己負担)
【健康づくり】健康づくり、閉じこもり予防、仲間づくりを主な目的として運営しています。当日は、健康づくり推進員がご案内します。
健康づくり推進員・村野 ☎042-492-2894
※詳しくは、市報をご覧ください。



生田緑地ばら苑にて

### 中里健やかクラブ

毎月第2水曜日午後1時30分~3時30分(入退室自由、2月・8月は休み)
中里老人いこいの家
健康づくり、仲間づくり、閉じこもり予防、転倒予防などを目的として運営しています。ストレッチ体操で体をほぐし、さまざまな楽器の演奏に合わせ、童謡や唱歌、懐メロなどを歌い楽しんでいます。
健康づくり推進員・田島 ☎042-492-5779
※詳しくは、市報をご覧ください。



演奏会の様子

### のびやか体操グループ

原則毎月第2・第3・第4水曜日午後2時~3時30分(日時の詳細は下記へお問い合わせください)
中清戸地域市民センター
【費用】100円
健康づくり推進員が中心となり、参加者個々のレベルや体力に合わせて、無理なく体操を行い、仲間づくりに励んでいます。
健康づくり推進員・篠原 ☎042-492-6253、大西 ☎042-494-2141



体操の様子

### 花みずきの会

毎月第2金曜日午後1時30分~3時30分(8月は休み)
中清戸地域市民センター
参加者の皆さんと一緒に折り紙やぬり絵、手先を動かす簡単な作品づくりや体操、おしゃべりを楽しんでいます。保健師または看護師による健康ミニ講座、ご希望の方は血圧測定も行っていきます。
健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076



団らんの様子

### さわやか健康クラブ(旧松山健やかクラブ)

原則2か月に1回(不定期)
【費用】傷害保険代100円(交通費・入場料は別途自己負担)
【近郊の名所や庭園、文化施設を巡るなど、主にまち歩きなどを楽しんでいます。当日は健康づくり推進員とサポーターがご案内します。
健康センター・松山地域市民センター・生涯学習スポーツ課にある専用の申込用紙に必要事項を記載のうえ、専用箱へ投函してください。
健康づくり推進員・手塚 ☎090-7903-2807
※詳しくは、市報をご覧ください。



浜離宮恩賜庭園にて

### 健康づくり推進員会長・村野氏より

さまざまな研究によると、健康のためには身体を動かすことや外に出て会話をすることが大事と言われています。ぜひ私たちの部会でお互いに楽しい一時を過ごしましょう。また、健康づくり推進員として一緒に活動していただける方も募集しています!

### 健康づくり推進員のその他の活動

5つの部会の運営以外にも、健康大学の運営の手伝いや、昨年10月の市民まつりでは体組成計測、足指筋力測定、ミニ体操教室を開催するなど、健康づくりの普及啓発を行っています。

### 文化財防火デー

1月26日は「文化財防火デー」です。昭和24年1月26日に、法隆寺の金堂が炎上したのをきっかけに、貴重な文化財を火災などの災害から守るため定められました。清瀬消防署では消防団などと連携

し、消防演習を行います。見学は自由ですので、是非会場へお越しください。
1月23日(休)午前10時~12時 日枝神社(中清戸二丁目)
清瀬消防署 ☎042-491-0119

### 防災とボランティア週間

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災を契機として、毎年1月17日が「防災とボランティアの日」、1月15日から1月21日までを「防災とボランティア週間」と定めています。清瀬消防署では、

市民の皆さまが気軽に防災訓練ができる「まちかど防災訓練」を実施しています。詳しくは、下記までお問い合わせください。
清瀬消防署 ☎042-491-0119

## ますます便利に!

### 令和2年2月1日より

市民課住民係 ☎042-497-2037

# 証明書のコンビニ交付サービスが始まります



## コンビニ交付サービスとは

マイナンバーカードを利用して、清瀬市が発行する証明書を全国のコンビニエンスストアなどに設置されているキオスク端末(マルチコピー機)でマイナンバーカードを使用し取得します。取得の際、利用者電子証明書の暗証番号(4桁の数字)が必要です。

## 利用できるコンビニエンスストア等

全国のセブン-イレブン、ファミリーマート、ローソンなどキオスク端末(マルチコピー機)を設置している店舗。詳しくは、証明書コンビニ交付ホームページ(☎http://www.lg-waps.go.jp)をご覧ください。



## 利用可能時間

午前6時30分~午後11時(12月29日~翌年1月3日及びシステムメンテナンス時を除く)

## 利用方法

コンビニエンスストアなどに設置されているキオスク端末(マルチコピー機)でマイナンバーカードを使用して取得します。取得の際、利用者電子証明書の暗証番号(4桁の数字)が必要です。

## 利用できる方

利用者証明用電子証明書が搭載されたマイナンバーカードをお持ちの方で、15歳以上の方(15歳未満の方、成年被後見人の方はご利用いただけません)。

◆マイナンバーカード取得について
カードの作成には約1か月かかりますので、希望される方は早めに申請してください。申請方法やカードの受け取り方法など詳しくは市民課へお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

## なでしこリーガーによる清瀬市サッカー教室



子どもたちの基礎体力やサッカーの技術力向上、また地域のスポーツ活動の促進を目的に、今年も「なでしこリーガーによる清瀬市サッカー教室」を開催します。この他、講習会や親善試合も予定しています。ぜひ、ご参加ください。

◆サッカー実技指導
市内在住・在園・在学または清瀬市体育協会に加盟しているチームのD幼児(親子)▷小学1・2・3年生男子▷小学1・2・3年生女子▷小学4・5・6年生男子▷小学4・5年生女子▷小学6年生女子▷中学生女子。各部門定員35人(応募者多数の場合は抽選)
2月23日(日)午前10時~正午(受け付けは午前9時~午後9時40分)
清瀬内山運動公園サッカー場
スフィダ世田谷FC・FC十文字VENTUS(いずれもなでしこリーグ)の選手及びコーチ

◆講習会
子育て世代や日ごろからサッカーをしているジュニアサッカー選手(小学生高学年以上推奨)。定員20人(応募者多数の場合は抽選)
2月23日(日)午後1時~清瀬内山運動公園クラブハウス内
帝京平成大学 吉田真由美氏
運動しやすい服装・筆記用具

・申込受付カード
柔軟性の確認・セルフチェックなど実技を交えた紹介
2月20日~30日の平日午前9時~午後9時に、生涯学習スポーツ課、児童センター、各地域市民センター・コミュニティプラザひまわり・市ホームページから入手できる参加申込承諾書に必要事項を記入し、保護者が署名・捺印のうえ(講習会を希望する方は、同用紙に必要事項を記入)、直接生涯学習スポーツ課生涯学習係 ☎042-495-7001へ
◆抽選結果は、2月12日(休)午後2時から市ホームページで発表します。



## 同日開催 親善試合

教室当日の正午より、スフィダ世田谷FCとFC十文字VENTUSが親善試合を行う予定です。詳しくは市報2月1日号(予定)でお知らせします。

## ソーシャルネットワークラボ講座 ~シリーズ「子どもを学ぶ」~

◆外国ルーツの子どもの現在
外国ルーツの子どもの現状と課題について、主に「教育」に焦点をあてて理解し、彼・彼女らの可能性を実現するためには何が必要かを、ともに考えます。先着40人。
2月12日(休)午前10時~正午
男女共同参画センター
移住者と連帯する全国ネットワーク
鈴木江理子氏



鈴木氏

◆子ども食堂は地域を作る
「子ども食堂」と呼ばれる地域の子どものための活動の現状から、これからのあり方を考えます。先着40人。
2月15日(出)午後2時~4時
男女共同参画センター
社会福祉士、清瀬子ども食堂連絡会 福本麻紀氏



福本氏

◆子育て支援から見ること1・2
「子育てしやすいまち清瀬」を支えるNPO法人。ママたちの不安を軽くする配慮のある活動は、地域の女性たちによってつくり、支えられています。常に「今」のニーズに敏感な団体の活動から見ると子どもをめぐる課題を聞き、これからの考えます。先着40人。
2月19日(休)26日(休)午前10時~正午
いずれも男女共同参画センター
NPO法人ウイズアセント
増田美恵子氏
NPO法人子育てネットワーク
小俣みどり氏



小俣氏

◆LGBTの子どもの現状
LGBTの子どもの学校や家庭でどんな戸惑いや困難に出会うのでしょうか。誰もがその人らしく生きるために、おとなとして知っておくべきことは何か。経験豊かな講師から学びましょう。先着40人。
2月29日(出)午後2時~4時
男女共同参画センター
弁護士 山下敏雅氏



山下氏

※いずれも保育あり(6か月~就学前)。各先着10人。ご希望の方は左記までお申込みください。

社会福祉法人上宮会グループ  
**清瀬リハビリテーション病院**

診療科目 内科、呼吸器科、消化器科、小児科、リハビリテーション科、歯科(総合リハビリテーション施設)

病床数 168床

診療受付時間

曜日	月~金	土	日
時間	9:00~11:30 13:00~16:30	9:00~11:40 13:00~16:30	13:00~16:30
休診	土日祝		

☎042-493-6111 〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-33  
http://www.kiyose-reha.jp

社会福祉法人上宮会グループ  
**特別養護老人ホーム(指定介護老人福祉施設) 上宮園**

特養 定員 100床

ショートステイ 定員 8床(他空床利用10床)

デイサービス 1日 25名

居宅介護支援事業所

特養・ショートステイ ☎042-494-1990 ☎042-491-3200

〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-31 http://www.yogu.com/iyoguen/

未経験でもOK! 働きながら成長できる環境です。

月給 197,040円~260,840円 ※変則2交代制

資格 不要 (研修制度あり)

時間 ①早番7:00~15:30 ③日勤8:45~17:15  
②夜勤16:00~翌9:00 ④遅番10:30~19:00

休日 月平均9.5日、4週休制、祝日、年末年始(12/30~1/3)、創立記念日(11/8)、夏期休暇4日、年間休日115日、慶弔休暇、年次有給休暇

昇給1回、賞与2回、(4.3ヶ月/平成30年度実績)、退職金制度、社保完備、交通費全額支給、制服貸与、車通勤可、各種福利厚生、看護師宿舎、保育所完備(昼間)

社会福祉法人 信愛病院 ☎042-491-3211 (人事総務課) 山科まで

所在地 清瀬市梅園2-5-9 HP http://www.shin-ai.or.jp \*清瀬駅、新秋津駅より便利な無料バス運行しています!

家の模様や増改築などに  
**住宅工事業者を紹介します。**

清瀬市住宅工事あっせん事業協力会

新築からリフォーム工事まで、住まいる事なら何でもご相談ください。見積りのみのご相談にも応じます。ぜひご利用下さい。

清瀬市住宅工事あっせん事業協力会では、市(産業振興課)で受付をされた方に清瀬市住宅工事あっせん事業協力会の業者を紹介しています。

協力業種 大工・土木・屋根・瓦・水道・電気・暖房・塗装・外壁改修・板金・建具・石膏・ふすま・インテリア・造園・タイル・ガラス・鉄工・外構・門扉・ブロック・シャッター・ガス・住宅設備機器 など

清瀬市住宅工事 受付窓口 清瀬市役所産業振興課 ☎042-492-5111 内線 243