

「高齢者悪質商法被害防止キャンペーン」特別相談会

高齢者の消費者被害の未然防止・拡大防止のために、特別相談を実施します。「変な電話がかかってきた」「怪しいメールが届いた」「不審な業者が訪ねてきた」「クーリング・オフについて知りたい」など、疑問に思ったらなんでもか

まいません。ご相談ください。
【対象】契約当事者が市内在住・在勤の60歳以上の方
【日時】9月9日(月)から11日(水)までの午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)
【会場】電話または直接消費生活センター ☎042-495-6212へ

シニアヨガ

のんびりペースのヨガレッスンです。
【対象】市内在住の55歳以上の方。定員50人(応募者多数の場合は抽選。結果は9月27日(金)までに発送予定)
【日時】10月21日(月)・28日(月)・11月11日(月)・18日(月)・25日(月)午前9時30分～11時30分(全5回)
【会場】アミューホール
【講師】日本カルチャーヨガ協会 高橋登希恵氏

【申込】9月13日(消印有効)までに往復はがきに必要事項(右記参照)を記入し、〒204-0021清瀬市元町1-2-11生涯学習スポーツ課生涯学習係 ☎042-495-7001へ

【往復はがき記入例】

往信用(裏面)

シニアヨガ

- 1.住所
- 2.氏名(フリガナ)
- 3.年齢
- 4.電話番号

シニアカレッジ(後期)

【対象】市内在住・在勤で55歳以上の方(応募者多数の場合は抽選。結果は、9月27日(金)までに発送予定)
【会場】下表のとおり
【場】生涯学習センター他
【申込】9月20日(消印有効)までに往復はがきの往信用(裏)に必要事項(右記参照)を記入し、〒204-0021清瀬市元町1-2-11生涯学習スポーツ課生涯学習係 ☎042-495-7001へ

※返信用の表には、申込み者の住所・氏名を記入。1人1枚の往復はがきで申込み。

【往復はがき記入例】

往信用(裏面)

シニアカレッジ(後期)

参加申込書

1.希望するすべての講座番号・講座名

2.住所

3.氏名(フリガナ)

4.年齢

5.電話番号

講座番号・講座名・講師	日時	内容・定員
①秋を彩る生きものたち～清瀬周辺の自然 【講師】森田善朗氏	10月4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)午前10時～正午(全4回)	市内で見られる動植物を座学(2回)で学習し、実際に市内を歩き自然観察(2回)をします。定員25人
②クリスマス! みんなで合作おりがみ 【講師】桑原妙子氏	11月5日(火)・12日(火)・26日(火)・12月3日(火)午後2時～4時(全4回)	チームに分かれて、クリスマスの合作おりがみを制作し、展示ホールに飾ります。定員44人 【費】1,000円(材料費)
③歌声喫茶 【講師】島袋良彦氏 【伴奏】中村知子氏	11月6日(水)・27日(水)・12月4日(水)・25日(水)午後2時～4時(全4回)	当時の歌をみんなで楽しく歌って健康増進! 定員120人
④オリンピックと世界史 【講師】鈴木敏彦氏	令和2年1月14日(火)・21日(火)・28日(火)午後2時～4時(全3回)	東京2020大会開催年の初めに、オリンピックの背景にある世界史を学び、西洋史への理解を深めてみませんか。定員60人
⑤ネイティブと学ぶ! はじめてのイタリア語 【講師】レティツィア・グアリーニ氏	令和2年2月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)午前10時～正午(全4回)	日本語が堪能なネイティブ講師とともに、楽しいイタリア語会話の世界へ! 初めてのでも大丈夫。定員30人
⑥清瀬シニア女子大学～女性学と人権(女性限定) 【講師】鶴田敦子氏他	令和2年2月14日(金)・21日(金)・28日(金)・3月6日(金)午後2時～4時(全4回)	清瀬のシニア女性の皆さん、女子大生になってみませんか。今時の女性の人権や女性学を学び、内面の若返りをしましょう。定員60人

胃・大腸がん検診(後期)

バリウムによる胃エックス線撮影と便潜血反応検査(検便)を行います。国の指針(がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針)に基づき対象年齢が40歳以上になりました。
【対象】市に住民登録のある40歳以上(昭和55年3月31日以前生まれ)の方(勤務先などで検診を受ける方は不可)
【日時】11月18日(月)・19日(火)・12月12日(木)・16日(月)。大腸がんのみ12月15日(日)もあり
【費用】胃がん検診=1,000円、大腸がん検診=500円(胃がん検診・大腸がん検診ともに55歳以上の方は無料。

その他の負担金関連制度については下記へお問い合わせください)
【申込】9月2日～20日(消印有効)に直接窓口または電子申請、はがきに必要事項(右記参照)を記入し、〒204-8511清瀬市中里5-842健康推進課健康推進係 ☎042-497-2075へ
※電話での申込みはできません。

【はがき記入例】

はがき(裏面)

胃・大腸がん検診申込み

・住所

・氏名(フリガナ)

・生年月日

・電話番号

・希望する検診(胃と大腸、胃のみ、大腸のみ)

・検診希望日(第1～3希望日)



食生活改善普及運動 食事をおいしくバランスよく



「食生活改善普及運動」は食生活の改善を推進するため、毎年9月1日～30日の1か月間、実施されています。

ごはん・パン・めん類などの主食、肉・魚・大豆製品などの主菜、野菜・海草・きのこなどの副菜には、それぞれ違う「はたらき」と「おいしさ」があります。

食べ物に含まれる栄養素の種類と量は、個々に異なり、ひとつの食品で全ての栄養素が必要なだけ入っているものはないので、いろいろな食材と料理の組み合わせを

楽しみながら食べましょう。

日本人は野菜と、乳製品などに含まれるカルシウムの摂取量が不足の傾向にあります。

野菜は1日平均約70g[※]、小皿1皿程度が不足しています。乳製品に含まれるカルシウムは他の食品に比べ吸収率が高いことが特徴なので、コップ1杯程度の牛乳を目安に毎日の食生活に取り入れましょう。

【健康推進課母子保健係】☎042-497-2077

保育サービス講習会 受講者募集

地域のなかで、お子さんのお預かりや送迎をする子育て支援活動です。

【対象】市内及び近隣市在住の20歳以上で健康な方
【会場】下表のとおり
【費用】無料(テキスト代2,571円)

【申込】9月26日までに市ホームページまたは右記QRコードから、ファミリー・サポートきよせ ☎042-

492-1139へ(平日午前9時～午後5時)

※保育あり(保険代1コマ50円、★印の付いたものは保育なし)。

※詳しくは市ホームページまたは児童センター・各地域市民センターなどにあるチラシをご覧ください。



詳細はこちら

保育サービス講習会日程・内容・場所

日程	時間	内容	講師	場所
10月	3日(木)	午前 受付 開講式・オリエンテーション	子ども家庭支援センター、ファミサポアドバイザー	児童センター
		午後 保育の心	子育てネットワーク・ピッコロ理事長 小俣みどり氏	
	7日(月)	午前 心の発達と保育者のかかわり	発達協会王子クリニック言語聴覚士 湯汲英史氏	
		午後 事故による子どもの傷害	子育てネットワーク・ピッコロ理事長 小俣みどり氏	
	10日(木)	午前 身体発達と病気	宇都宮小児科内科クリニック 宇都宮正司氏	
		午後 ★小児看護の基礎知識	国立看護大学校教授 来生奈巳子氏	
	16日(水)	午前 子どもの生活へのケアと援助	子育て支援課保健師	
		午後 ★普通救急救命講習	清瀬消防署、公益財団法人東京防災救急協会	
	21日(月)	午前 子どもの栄養と食生活	ワーカーズコレクティブちろりん村 吉田朋子氏	
		午後 障害のある子の預かりについて	日本社会事業大学附属子ども学園副園長 小玉邦久氏	
	24日(木)	午前 子どもの遊び	劇団風の子 大森靖枝氏	消費生活センター
		午後 ★病児保育・病後児保育施設見学	きよせ保育園園長 中村清志氏	きよせ保育園 内ひまわり
30日(水)	午前	子育て支援サービスを提供するために	子育てネットワーク・ピッコロ理事長 小俣みどり氏	児童センター
		修了式・修了証授与	子ども家庭支援センター、ファミサポアドバイザー	

肺がん検診(後期)

【対象】市に住民登録のある40歳以上の方(昭和55年3月31日以前生まれ)。先着350人
【日時】11月5日(火)・6日(水)いずれも午前9時～11時15分・午後1時30分～3時45分
【会場】複十字病院(松山三丁目)

【実施方法】胸部レントゲン・喀痰検査
【費用】胸部レントゲン撮影のみ=500円、胸部レントゲン撮影及び喀痰検査=1,000円(55歳以上の方は無料。その他の負担金関連制度については下記へお問い合わせください)
※喀痰検査は、50歳以上(昭和45年3月31日以前生まれ)で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が

600以上の方(過去に喫煙し、現在は喫煙していない方も含む)。

【申込】9月2日～20日(消印有効)に、直接窓口または電子申請、はがきに必要事項(下記参照)を記入し、〒204-8511清瀬市中里5-842健康推進課健康推進係 ☎042-497-2075へ
※電話での申込みはできません。

【はがき記入例】

はがき(裏面)

肺がん検診申込み

・住所

・氏名(フリガナ)

・生年月日

・電話番号

・受診希望日(第1・2希望の午前・午後)

・喀痰検査に該当する・しない