

清瀬市立科山荘 高原でバーベキュー&キャンプファイア

清瀬市立科山荘に宿泊し、初夏の自然のなかで、ご家族や仲間同士で高原のバーベキュー&キャンプファイアを楽しみましょう！

日6月29日(土)バーベキュー開始時間は午後5時～(午後3時より入館可能。翌日チェックアウトは午前10時) **場**集合・解散＝清瀬市立科山荘(現地自由集合、自家用車などでお越しください) **費**おとな

8,700円・小学生5,300円・幼児3,300円(1泊2食・夕食時ソフトドリンク付き) **申**問清瀬市立科山荘 ☎0267-51-2300へ

※バーベキューは立科山荘駐車場、グループごとにコンロをご用意します。

※雨天の場合は、レストランにてバイキングを行います(キャンプファイアは中止)。

募集 「清瀬市ガイドマップ」裏表紙への掲載広告を募集

市全体の地図や主要イベント情報が掲載され大好評の「清瀬市ガイドマップ」を今年度増刷するにあたり、裏表紙のスペースに掲載する広告の事業者を募集します。

【募集期間】6月7日(金)～21日(金)(土・日曜日を除く午前9時～午後5時に受け付け) **図**秘書広報課広報広聴係 ☎042-497-1808

※市ホームページに掲載の説明書及び仕様書をご確認のうえ、お申込みください。

こ詳細は

清瀬市ガイドマップ Kiyose City Guide Map

募集 「赤ちゃんのチカラプロジェクト」小・中学生の授業に参加できる親子を募集

市では、NPO法人ウイズアイとNPO法人子育てネットワーク・ピッコロの協力のもと、命の大切さを学ぶ授業「赤ちゃんのチカラプロジェクト」を市立小・中学校で実施しています。

小学5・6年生と中学3年生の授業に、子どもと一緒に参加していただける方を募集しています。

対実施月に首がすわっており、歩く前までの子どもとその親 **日場**右表参照 **申**問実施日の2週間前まで(平日午前9時～午後5時に受け付け)に電話で、小学校は

NPO法人ウイズアイ ☎042-452-9765、中学校はNPO法人子育てネットワーク・ピッコロ ☎042-444-4533へ

場所	日程
各小学校	6～10月(詳細未定)
清中	6月13日(木)・14日(金)
二中	6月19日(水)・20日(木)・21日(金)
三中	7月16日(火)・17日(水)
四中	9月19日(木)・20日(金)
五中	9月11日(水)・12日(木)

6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」

あと一皿、野菜を食べよう！

1日に必要な野菜の摂取量を知っていますか？ 成人は350㍓・子どもは280㍓(東京都幼児向け食事バランスガイド(3歳～5歳)より)の野菜を食べることが望ましいとされています。

平成29年東京都民の健康・栄養状況によると、20歳以上の都民1人の1日あたりの野菜類の平均摂取量は305㍓でした。1日の平均摂取量としてはあと小鉢1杯分程度の野菜が足りていません。小鉢1杯分(70㍓)の野菜の目安は生野菜なら両手に軽く1杯程度、温野菜なら片手に軽く1杯程度です。

市内では、地元産の野菜が農家

やスーパーの地場野菜コーナーで購入できるため、新鮮な野菜と触れ合うことができ、食育環境にとっても恵まれています。

「野菜の摂取」はもちろんのこと、「朝ごはんを毎日食べる」、「栄養バランス(主食・主菜・副菜)を考えて食べる」、「家族や友人と一緒に食事を楽しむ」など、食事について改めて考えてみませんか？

市ホームページでは、野菜をたくさん使ったレシピや、朝ごはんにもおすすめのレシピを紹介しています。日々の食事のメニューの参考にぜひご活用ください。

図健康推進課母子保健係 ☎042-497-2077

野菜を使った小鉢(料理)の例

おひたし サラダ 野菜炒め

レシピの詳細はこちら

清瀬市 かんたん！ おすすめレシピ 検索

胃・大腸・肺がんセット検診

胃・大腸・肺がんの検診が1日で受けられます。

対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)で今年度、胃・大腸・肺の検診を受けていない方。先着100人 **場**複十字病院 **費**2,000円(喀痰検査をする場合は2,500円)。55歳以上(昭和40年3月31日以前生まれ)の方は無料。世帯全員が住民税非課税(健康推進課へ申請)、生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付対象者は、その証明書を提出すれば費用負担はありません。

【検診期間】7月1日(月)～12月27日

金 **図**胃がん検診＝バリウムによるエックス線撮影、大腸がん検診＝便潜血反応検査、肺がん検診＝肺のエックス線撮影、喀痰検査＝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(現在は喫煙していない方も含む) **申**問6月3日～10日(午前8時30分～午後5時15分に受け付け)に電子申請または直接健康推進課健康推進係 ☎042-497-2075へ(電話・はがきでの申込みは不可)

詳細はこちら

児童手当と児童育成手当の現況届は6月28日まで

児童手当と児童育成手当を受給されている方に、養育状況や平成30年中の所得状況などを確認し、受給資格の有無を審査するため、5月31日に現況届を送付しました。現況届が届いた方は、必要事項を記入して、押印し、必要書類(現況届参照)を添え、6月28日(金)までに右記へ提出(郵送可)してください。

なお、5月に出生・転入などに

より新規申請をされた方(6月から清瀬市で受給開始される方)については、現況届の提出の必要がないため、市から現況届は送付しません。 **図**子育て支援課助成係 ☎042-497-2088

※現況届の提出がない場合は、引き続き受給資格があっても、6月以降の手当を受給することができません。

所得制限限度額などの詳細はこちら

シニアヨガ

のんびりペースの緩やかなヨガレッスンです。 **対**市内在住の55歳以上の方。先着50人 **日**7月22日・29日、8月5日・19日・26日の月曜日(全5回) 午前9時30分～11時30分 **場**アミューホール **図**日本カルチャーヨガ協会 高橋登希恵氏 **申**問6月10日(消印有効)までに、往復はがき(1人につき1枚)

の往信用(裏面)に事業名「シニアヨガ」・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号(連絡先)を、返信用(表面)に申込者の住所・氏名を記入し、〒204-0021元町1-2-11 生涯学習スポーツ課生涯スポーツ係 ☎042-495-7001へ ※抽選結果は6月21日(金)までに発送予定です。

女性起業支援講座

◆ゼロからはじめる「女性のための起業塾」

塾に集まる「ひと」の輪で、「あったらいいな」という商品・サービスを作っていく講座です。

対女性の方、先着20人 **日** **図** **講**下表参照 **場**男女共同参画センター **費**受講回数に関わらず5,000円(テキスト代含む)

申問平日午前9時～午後5時に電話で男女共同参画センター ☎042-495-7002へ

※保育あり(6か月～就学前。各回先着5人。受講日の10日前までに上記へ要予約)。

※1回のみ受講可。

※事前課題があります(市ホームページ参照)。詳細はこちら

日時	テーマ	講師
6月15日(土) 午前9時15分～午後0時30分	「自分の想いを言葉にしてみよう」	藤岡喜美子氏(公益社団法人日本サードセクター経営者協会(JACEVO) 執行理事)
	「私の起業体験談 事例から学ぼう」	原なつき氏(アロマエッセンス「ルナローム」主宰)
6月29日(土) 午前9時30分～午後0時30分	「事業アイデアをだそう」	藤岡喜美子氏
	「会計の基礎知識 収支計画の立て方」	砂押ちひろ氏(税理士)
7月13日(土) 午前9時30分～午後0時30分・午後1時30分～4時30分	午前「マーケティングの基礎を学ぼう」「営業・販売戦略を考えよう」	風間英美子氏(有限会社キュベル代表)
	午後「ビジネスモデルとは」「ビジネスモデルをつくろう ～中期戦略と持続可能な収益構造～」	藤岡喜美子氏
7月27日(土) 午前9時30分～午後0時30分	「広報戦略を学ぼう」	界外亜由美氏(mugichocolate株式会社代表取締役)
	「ビジネスプランのブラッシュアップ」	風間英美子氏、藤岡喜美子氏、男女共同参画センター長