



～清瀬自慢の野菜・花・植木が勢ぞろい!!～

農業まつり



日時 **11月17日(土)・18日(日)** 場所 **コミュニティプラザひまわり**
午前9時～午後4時(17日は午後2時まで)

農業まつりでは、都内有数の品質と生産量を誇る清瀬産の野菜・花・植木の即売、優れた農産物が出品される農畜産物品評会と出品物の販売、野菜で作られた宝船の公開とその野菜のチャリティー配布、そして苗木や鉢花の無料配布などを行います。また、11月18日(日)には、「きよせ食育展」「自転車シミュレータ交通安全教室」も開催されます。ぜひ会場にお越しください。 問産業振興課産業振興係 ☎042・497・2052

各日の催し物・スケジュール

日	時間	内容
17日	午前9時～午後2時	野菜・花・植木の販売、模擬店
	午後1時30分～審査終了	農畜産物品評会 ※農畜産物品評会は、一般の方の入場はできません。

注意事項

- ・臨時駐車場は台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。
- ・臨時バスの運行はありません。
- ・農畜産物品評会出品物の予約済み品のお渡しは午後3時30分～4時です。ご注意ください。
- ・天候などにより、時間や内容などが変更になる場合があります。



日	時間	内容
18日	午前9時～	●農畜産物品評会の一般公開と購入予約 ●野菜・花・植木の販売 ●野菜の宝船の公開(～午後2時30分)
	各種模擬店など ・清瀬産野菜を使用した豚汁などの販売 ・JA東京みらい清瀬支店による販売 ・清瀬商工会女性部による販売 ・立科町特産品などの販売 ・わたあめ、清涼飲料などの販売	
	午前10時～	●苗木(ブルーベリーなど)の無料配布(なくなり次第終了) ●歌と踊り、下宿囃子(～午後2時) ●農業委員による園芸相談(～午後2時30分)
	午前11時～	清瀬市酪農組合による東京牛乳ラスクなどの販売
	午前11時30分～正午	農業後継者の顕彰
	午後2時～	鉢花の無料配布(なくなり次第終了)
	午後2時30分～	宝船の野菜をチャリティー配布(なくなり次第終了)
	午後3時30分～4時	予約済みの品評会出品物の引渡し

きよせ食育展

☎11月18日(日)午前9時～午後2時30分 場農業まつり会場
 ☎「食育展示コーナー」＝保育園、健康推進課の食育紹介、野菜たっぷり健康レシピの配布、野菜メニューの紹介と野菜の計量体験、中学生農業体験の写真展示、
 「学校給食コーナー」＝小中学校の食育活動の紹介 問健康推進課母子保健係 ☎042・497・2077
 ※学校給食の喫食体験コーナーはございません。



自転車シミュレータ交通安全教室

実際の交通状況を再現し、街中での自転車の運転を模擬的に体験することができる自転車シミュレータを活用した参加体験型の交通安全教室を開催し、自転車の安全利用の意識啓発及び交通ルール・マナーの周知を図ります。☎11月18日(日)午前10時～午後2時 場農業まつり会場 問道路交通課交通安全係 ☎042・497・2096



11月14日は世界糖尿病デー

「世界糖尿病デー」は、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために国際糖尿病連合と世界保健機関が制定し、国連により公式に認定されました。糖尿病の重症化予防のためには早期発見・早期治療が重要です。この機会に、糖尿病を理解し、糖尿病予防に努めましょう。

問健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

糖尿病とはどんな病気?

糖尿病は、血液中のブドウ糖(糖分)が多くなる病気です。食事によって吸収されたブドウ糖は、膵臓から分泌されるインスリンによって組織内に取り込まれます。しかし、インスリンの量が足りず、またその効き目が悪くなると、血液中にブドウ糖が残り、慢性的に高血糖状態になります。これが糖尿病です。

平成28年の調査でも、日本人の約1,000万人が「糖尿病が強く疑われる人」とされています。糖尿病には、痛みなどの自覚症状が少ないことから、疑いがありながら、治療を受けない人が多く、重症化してしまうケースが多くあります。

予防のためには・・・

- カロリーをとりすぎない
- 運動する
- アルコールをとりすぎない
- タバコを吸わない
- 野菜や大豆製品、海草やきのこなどを多くとる

特に砂糖の入った飲み物を取りすぎている習慣のある人は、糖尿病のリスクを高めます。肥満もリスクを高めますが、日本人は痩せていても糖尿病になりやすいと言われているため、肥満や過体重でない人も注意が必要です。

生活習慣病重症化予防セミナー

健康推進課では、生活習慣病重症化予防のための、栄養や運動など実践に取り組むセミナーを開催します。糖尿病の方、糖尿病を予防したい方、ぜひご参加ください。☎平成31年1月18日(金)「糖尿病セミナー」講女子栄養大学生涯学習講師 ※詳しくは、随時市報などでお知らせします。

糖尿病は合併症をも引き起こすことに

糖尿病は、微小な血管の障害である網膜症・腎症・神経障害の三大合併症の他、動脈硬化が進行してより大きな血管の障害である心臓病や脳卒中のリスクを高めます。合併症を防ぐためには、血糖コントロールが重要です。

納税にご協力を

■夜間納税・納税相談 ☎11月28日(水)・29日(木)午後8時まで
 ■日曜納税・納税相談 ☎11月25日(日)午前9時～午後4時

■土曜納税・納税相談 ☎11月10日(土)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