

きよせ

今号の主な内容

市民ルポルタージュ
憲法週間行事「講演と映画の集いin清瀬」
～高齢者や介護に関わる方たちが声を上げやすいまちに～ … 2面
コラム
「消費生活相談の現場から」『市史で候mini』 … 4面
お知らせ～information … 5～8面



スマートフォンなどで市報が読める「マチイロ」ダウンロードはこちら⇒

発行／清瀬市 編集／企画部秘書広報課 所在地／〒204-8511 東京都清瀬市中里五丁目842 電話／042-492-5111(代表) ファクス／042-492-2415 メール／kouhou@city.kiyose.lg.jp URL／http://www.city.kiyose.lg.jp/

(身体の虚弱)

フレイル・オーラル・フレイルを予防しよう

(お口の虚弱)

「オーラル・フレイル」とは、硬いものが食べにくくなる、むせることが増えるなどの口腔機能の低下から始まる衰えのことです。介護が必要な状態に陥る前には虚弱状態(フレイル)、低筋力、低身体機能(サルコペニア)の状態があり、段階的に身体状況が低下することが知られています。

このような状態になる前に、栄養・社会参加・活動や運動の3つの柱をポイントとした予防段階があると考えられていますが、特に

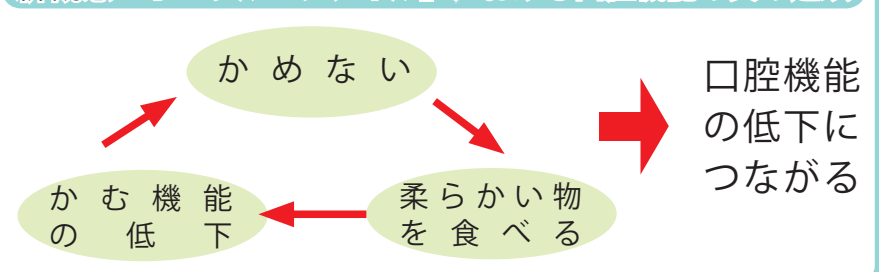
口腔機能を高めることは全身状態の改善に大きな効果があると言われています。早い段階から自身の口腔機能の向上への関心を持ち、栄養状態の改善、心身の健康保持に努めることが大切です。

ぜひ、この機会に講演会に参加し、虚弱(フレイル)から身を守りましょう。

問合せ 地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042・497・2082



新概念「オーラル・フレイル」における口腔機能の負の連鎖



講演会「最近、むせるようになってきたなあ～!!」

「むせ」は老化のはじまり・老化への警告です。口から食べることの大切さを楽しく、分かりやすくお話しします。この講演を聞いて、元気に笑顔で暮らせる時間を延ばしましょう。

日時 7月5日(木)午後2時～3時30分

場所 アミューホール

講師 大川歯科医院院長 大川延也氏

(歯学博士)

※市内在住の65歳以上の参加者には、個別の歯科指導が受けられる「歯っぴークーポン券」をプレゼントします(治療や検査は含みません)。

申込み・問合せ 地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042・497・2082へ



大川延也氏プロフィール
歯学博士。東京歯科大学を卒業し、東京歯科大学補綴学講座在籍後、昭和57年大川歯科医院開業。「全国訪問歯科研究会(加藤塾)」の会員、「NPO在宅ケアを支える診療所・市民全国ネットワーク」の理事を務める。

歯っぴークーポン券プレゼント♪



「市史研究 きよせ」第3号販売中

新たな「清瀬市史」の編さん事業を進めているなか、この度『市史研究 きよせ』第3号を刊行しました。

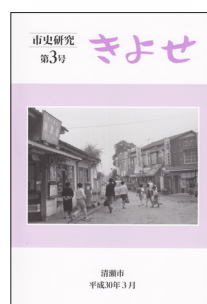
今回は主に、市内の古い写真や古文書調査報告をはじめ、市民からの聞き取り調査の成果、清瀬の鉄道の歴史などを掲載しています。

ぜひお買い求めください。

販売場所 市役所本庁舎、郷土博物館

価格 1部300円(A5版90頁)

問合せ 市史編さん室市史係 ☎042・497・1813



お詫び

固定資産税の課税に誤りがありました

平成30年度の固定資産税の課税にあたり、家屋分、11,285人の課税に誤りが判明いたしました。

課税誤りの原因につきましては、平成30年度評価替えにおける家屋評価において、再建築費評点補正率を本来は木造家屋1.05、非木造家屋1.06とするところ、木造家屋1.06、非木造家屋1.05とシステム上誤って適用してしまったためです。

税額が変更となる方には、正しい税額をお手紙でお知らせしておりますが、6月中旬を目途に改めて変更後の納税通知書を送付させていただきます。また、すでに全額納付いただいた方で過納付となる方につきましては、別途還付のお知らせを郵送させていただきます。

今回の誤りを厳粛に受け止め、お詫び申し上げます。また、二度とこのようなことが起こらないよう、適正な課税処理を行ってまいります。

問合せ 課税課固定資産税係 ☎042・497・2042

第10回石田波郷俳句大会 俳句募集

第10回石田波郷俳句大会を10月28日(日)に清瀬けやきホールで開催します。当日は各部門の入選作品に関する講評と表彰式などが行われます。清瀬に関わりが深い俳人・石田波郷をたたえた全国規模の俳句大会です。

①一般の部

内容 波郷や清瀬に思いを寄せる句1句と自由題1句または自由題2句

投句用紙 所定の応募用紙(各地域市民センターで配布または市ホームページからもダウンロード可)

投句料 1,000円(郵便振替)

選者 石寒太(「炎環」主宰)、奥坂まや(「鷹」同人会会長)、鈴木しげを(「鶴」主宰)、高橋悦男(「海」主宰)、徳田千鶴子(「馬酔木」主宰)、西村和子(「知音」代表)、能村研三(「沖」主宰)

②石田波郷新人賞(30歳以下の方)

内容 自由(20句1組・表題を付ける)

投句用紙 市ホームページの投句フォームまたは原稿用紙

選者 岸本尚毅、佐藤郁良、齋藤朝比古、甲斐由紀子

賞 新人賞(副賞5万円)、準賞(副賞2万円)、奨励賞(大山雅由賞、副賞1万円)

③ジュニアの部(小・中学生)

内容 自由

投句用紙 所定の応募用紙または200字詰め原稿用紙(1句単位で記入)

選者 高澤晶子、谷村鯛夢、永井潮、細見道子

申込み・問合せ ①②は7月31日(消印有効)③は9月6日(必着)までに、住所・氏名・性別・生年月日・電話番号・学生は学校名(学年)を記入し、①は郵便振替の控え(コピー可)を添えて、直接窓口または郵送で〒204-0021元町1-2-11 生涯学習スポーツ課「石田波郷俳句大会係」☎042・495・7001へ