



No.1240

5/15

平成29年(2017年)
毎月1日・15日発行

手をつなぎ 心をつむぐ みどりの清瀬

きよせ

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

今号の主な内容

特集

はじめてみよう! ウオーキング …4・5面

クローズアップ〜5月31日は「世界禁煙デー」…3面

お知らせ〜information …6〜8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⇒

歩いて
参加して
健康に!

清瀬市 健幸ポイント

KIYOSE Wellness Point

申込み
受付中

清瀬市健幸ポイント事業は、健康のためにウオーキングをしたり、健康教室などの事業に参加することでポイントが貯まり、貯まったポイントを地域商品券や健康増進室の利用券、地域特産物と交換できるプロジェクトです。

普段から元気にからだを動かすことで、さまざまな健康上のリスクを下げることができます。健幸ポイントをきっかけに、楽しく健康づくりを始めませんか? 問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076



健幸ポイントに参加する

申込み後、説明会に参加しましょう

下記募集要項を確認して、参加申込みをしましょう。その後、事業の概要などに関する説明会を開催しますので、必ず出席してください。

対象 市内在住の30歳以上の方

定員 280人(応募者多数の場合は抽選)

参加費 500円

申込み 5月31日(木)(必着)までに健康推進課、生涯学習スポーツ課、松山・野塩出張所の各窓口、またははがき、電子申請(市ホームページまたは右記QRコードからも可)で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076へ

説明会日程

◆健康センター会場

6月18日(日)午前・午後、
19日(月)午前、24日(土)午前、
25日(日)午前

◆生涯学習センター会場

6月23日(金)午後・夜間、
27日(火)午後・夜間



健幸ポイントの流れ

4ステップで健康とポイントをゲット

歩く

貯める

登録する

商品券などと
交換する

ポイントは全部で7種類。歩数・体組成の測定結果によって付与される**頑張ってますポイント**と**変わりましたポイント**、健診結果の提示で付与される**健診受けたよポイント**、**がん検診・歯科健診受けたよポイント**(平成29年度から追加)、対象プログラムへの参加で付与される**行きましたよポイント**、ポイントの継続獲得で付与される**続けたよポイント**、健診結果の提出で付与される**健康になったよポイント**があります。

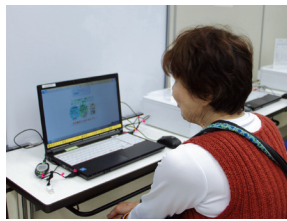


パソコン登録も簡単・安心

パソコンが苦手でも大丈夫です

健幸ポイントの登録や管理、データ取り込みなどは、参加時に貸与される歩数計をパソコンに接続して行います。自宅のパソコンからでもできますが、パソコンを持っていない人・苦手な人は「データ登録会」にお越しいただければ、職員がそのお手伝いをします。

また、データ登録会では、同日同会場で「行きましたよポイント」が付与されるプログラムを実施している日もあります。データ登録のついでにエクササイズに参加すれば、ポイントももらえて一石二鳥です。



データ登録会には、職員が待機していますので、ご安心ください。



データ登録会当日に、エクササイズを行う場合もあります。

健幸ポイントで地域貢献



平成28年度健幸ポイント参加者有志から、市内公立小学校へスポーツ・体育備品を寄贈していただきました(芝小へ軽量折りたたみエコマット、七小へ得点板、八小へボールカゴ)。ありがとうございました。

参加者の声

運動への意識が高まった!

歩数計の数字がやる気につながる!

いつもバスを使っていたところに、歩いて行くようになった

他の健康事業にも興味が出た

市内一斉清掃にご協力ください

5月28日(日)午前9時から11時まで、市内全域で一斉清掃を行います。皆さんも自宅周辺の清掃にご協力をお願いします。

◆緑地や河川の清掃も行います
①御殿山緑地保全地域Ⅱ第八小学校側の緑地入口
②柳瀬川Ⅱ下宿地域市民センター※それぞれの場所に、午前9時に集合してください。

実施の有無は、**当日午前8時30分**に防災行政無線でお知らせします。防災行政無線は電話(☎042・495・7070)で確認できます(通話料が別途かかります)。

当日、集めたごみは、燃やせるごみ・燃やせないごみ・容器包装プラスチック・びん・缶・ペットボトルなどに分別し、

市内18か所に設置したお近くの臨時集積所(下表)に一斉清掃専用袋でお出しください。

一斉清掃専用袋は、5月16日(火)から5月26日(金)まで、ごみ減

市内一斉清掃臨時集積所

名称	所在地
清瀬駅北口アミュー前	元町1-2-11
芝山小学校正門	元町2-16-8
郷土博物館	上清戸2-6-41
第十小学校正門	中清戸1-454-14
第五中学校正門	中清戸3-258-1
清瀬薬師前歩道	下清戸1-346
旭清館道場前	下清戸5-857
ごみ減量推進課	下宿2-553
旭が丘老人いこいの家前	旭が丘2-5-4
第四小学校西門	中里2-1471
中里山戸広場	中里3-966-1付近
清瀬市役所	中里5-842
野塩地域市民センター	野塩1-322-2
第四中学校正門	野塩3-2-3
前原橋脇	野塩4・5丁目境
松山地域市民センター	松山2-6-25
竹丘公園	竹丘3-691-6
第六小学校正門	梅園2-9-45

郷土博物館企画展『最先端映像技術展』運営ボランティア募集

郷土博物館で、7月29日(土)から8月20日(日)までに開催される企画展『最先端映像技術展』は、「遊びのなかに学びを育む」をテーマにしています。この企画展の広報活動を考え、運営をスムーズに進めていくためのボランティアを募集します。

対象 18歳以上
説明会・運営会議 6月11日(日)・18日(月)・25日(日)いずれも午後1時〜3時(都合のよい日にご参加ください)

企業展期間(7月29日(土)〜8月20日(日))のボランティアも同時に募集します。詳しくは郷土博物館へご連絡ください。

い。複数日参加も可能
場所 郷土博物館
※活動費(報酬・食事代・交通費)の支給はありません。
申込み・問合せ 5月16日から電話で郷土博物館 ☎042・493・8585へ