

6月は食育月間

～子どもからおとなまでみんなで食べよう朝ごはん～

私たちが毎日食べている食事は、心と身体だけでなく、次の世代を育んでいく大切なものです。そのなかでも朝食は、寝ている間に低下した体温を上昇させ、1日の活動の準備を整える役割があります。

また、1日3食の食事を規則的に食べ、生活リズムを作っていくことは健康的な生活習慣にもつながります。

「平成26年東京都民の健康・栄養状況」のデータによると、朝食を食べない人の割合は、男性16.3％、女性14.1％で、年齢階級別にみると、男性、女性ともに30歳代が最も高い結果となっています。

○朝食を食べて勉強も仕事も効率アップ

文部科学省が小学校6年生と中学校3年生を対象に実施した「平成26年度全国学力・学習状況調査」によると、毎日朝食を食べる子どもほど、平均正答率が高い傾向にあります。

○「かんたん！おすすめレシピ」を公開中！

市のホームページでは、朝食の摂取と野菜の摂取量を増やすためのレシピを紹介しています。朝食を食べる習慣がない方は、まず1品食べることからはじめましょう。
問合せ 健康推進課保健サービス係 ☎ 497・2077



「かんたん！おすすめレシピ」で紹介している野菜スープ

林亮太氏作品のポストカードを販売中

今年の2月に郷土博物館で開催され、大好評をいただいた色鉛筆風景画家 林亮太氏の作品展「光と彩 陰に影 林亮太展」。

市では、作品展に出展された作品のなかから、清瀬を題材とした5作品のポストカードを販売しています。色鉛筆だけでリアルに描かれた、独特の世界観をご堪能ください。

販売価格 1枚に付き100円

販売場所 郷土博物館、市役所本庁舎（1階案内）、松山・野塩地域市民センター、中央図書館

問合せ 郷土博物館 ☎ 493・8585



木漏れ日



秋空

※上記作品の他、3作品を販売中

まちかどニュース

身近なイベントや、まちかどの話題を皆さんから募集しています。

アイラシティマンションが東京防災隣組に市内第1号認定

4月17日、東京都庁（新宿区西新宿二丁目）で「東京防災隣組」の認定式が行われ、アイラシティマンション（松山一丁目）の自主防災組織が、清瀬市で初めて「東京防災隣組」に認定されました。

東京都は、地域において意欲的な防災活動を行う団体を「東京防災隣組」として認定しています。アイラシティマンションは、「地震対策マニュアル」「安否確認ステッカー」などを作成している他、昨年の清瀬市総合防災訓練では、避難行動要支援者に対する救出・救助訓練などを実施しました。



（左から）アイラシティマンション白川理事・鈴木前理事長・前田東京副知事

シルバー人材センターによるせん定ボランティア



せん定作業を行うシルバー人材センターの植木班

5月12日、シルバー人材センターの植木班など19人が、社会奉仕活動の一環として市役所本庁舎の植木のせん定ボランティアを行いました。

シルバー人材センターでは、今後も活力ある地域社会づくりに貢献していくために活動していくとのことです。

「まちかどニュース」「がんばりすと」への投稿を募集中！

応募方法 1日号・15日号ともに掲載希望号の1か月前（いずれも必着）までに、写真（データが望ましい）に説明（いずれも150字程度）を添えて、住所・氏名・電話番号を記入し、直接または郵送、メールで秘書広報課広報広聴係 ☎ 497・1808 へ

会場案内図



◆コミュニティプラザひまわり
所在地 下清戸一丁目212-4
アクセス 清瀬駅北口から、志木駅南口行き（グリーンタウン清戸）のバスに乗り、「グリーンタウン清戸」下車、徒歩約5分
駐車場 無料（台数に限りがあります）
※臨時バスの運行は予定しておりません。ご了承ください。



バラエティ豊かな出店（昨年）

また、今回は初めてフリーマーケットの出店も予定しています。（長野県立科町からの特産品販売は、12月3日（土））

問合せ きよせひまわり市実行委員会事務局（清瀬商工会内） ☎ 491・6648 または産業振興課産業振興係 ☎ 497・2052



清瀬産農産物の販売（昨年）

今年も開催！きよせひまわり市

平成23年度から始まり、毎年恒例となった農業者・商工業者連携によるイベント「きよせひまわり市」を、今年も開催します。
6月26日（日）の「第13回きよせひまわり市」では、旬の新鮮な清瀬産農産物や、特産のニンジンを使用したお菓子やジャム、焼きそばなどの出店が並びます。

また、今回は初めてフリーマーケットの出店も予定しています。（長野県立科町からの特産品販売は、12月3日（土））

問合せ きよせひまわり市実行委員会事務局（清瀬商工会内） ☎ 491・6648 または産業振興課産業振興係 ☎ 497・2052

乳がん・子宮がん検診（再募集）

①乳がん検診
②子宮がん検診
対象 市に住民登録のある①40歳以上の女性（昭和52年3月31日以前生まれ）②20歳以上の女性（平成9年3月31日以前生まれ）で、それぞれ昨年度に市の同検診を受けていない方（受診は2年に1度）。
①先着800人②先着700人
期間 いずれも7月1日（金）～12月28日（水）
場所 ①織本病院 複十字病院、武蔵野総合クリニック②宇都宮病院、きよせの森コミュニティクリニック武谷眼科・風間内科
実施方法 ①視・触診とマンモグラフィ（レントゲン撮影）
②問診・視診・内診・細胞診費用 ①2千円②頸がん検診・体がん検診（条件あり）それぞれ千円
※いずれも60歳以上の方（昭和32年3月31日以前生まれ）は無料。世帯全員が住民税非

電子申請ホームページ QRコード



【はがき記入例】表裏

〒204-8511 52円 清瀬市 健康福祉部 健康推進課行	乳がん または 子宮がん 検診申込み 住所 氏名（ふりがな） 生年月日 電話番号 受診希望医療機関名
---	--

課税の方（左記へ申請すれば、がん検診自己負担金無料券を発行）・生活保護世帯・中国残留邦人等支援給付対象の方は証明書を提出すれば無料。
申込み・問合せ いずれも6月15日（消印有効）までに直接窓口または市ホームページからの電子申請、はがき（左記記入例参照）で健康推進課健康推進係 ☎ 497・2075 へ

がんばりすと

各種大会で優秀な成績を修めた方・団体を紹介します。

東京都農業祭（植木部門）で特別賞を受賞

4月16日・17日に神代植物公園広場特設会場（調布市深大寺元町）で第45回東京農業祭（植木部門）が開催され、市内の農家の方が特別賞を受賞されました。

◆東京都緑化推進委員会会長賞＝松村勇希さん

品名：イナバシダレ

◆東京都植木農業協同組合組合長賞＝松村勇希さん

品名：台湾ツバキ

◆東京都農業協同組合中央会会長賞＝小俣靖史さん

品名：ヤマモミジ

◆東京都農業改良普及事業協議会会長賞＝松村新太郎さん

品名：青シダレモミジ



（左から）松村新太郎さん、小俣靖史さん、松村勇希さん

多摩ブラックアンドホワイトショウで1位を獲得

成1位の輝いた山下さん育の牛



4月23日に、公益財団法人東京都農林水産振興財団青梅庁舎広場（青梅市新町六丁目）で「第26回多摩ブラックアンドホワイトショウ」が開催され、ホルスタイン種未經産（16か月以上～26か月）の部で、市内の山下豊さん育成の牛が、1位を獲得しました。