## ( 市報 No.1168 5/15

平成26年(2014年) 毎月1日・15日発行

発行/清瀬市

手をつなぎ 心をつむぐ みどりの清瀬 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

電話番号 042-492-5111 (市役所代表)

042-492-2415 ファクス

電子メール kouhou@city.kiyose.lg.jp

ホームページhttp://www.city.kiyose.lg.jp/

携帯サイト http://www.city.kiyose.lg.jp/ 影響 m\_index.htm



## 最近どのくらい歩いていますか?

近年、高齢化の進展や生活習慣の変化による疾病の増加などに より、「健康」への関心が高まっています。

市でも、今年度「健康づくり」を重点課題の一つと捉え、「健康 で明るく暮らせるまち」を目指し、市民の皆さんの健康を守るた め、さまざまな事業を実施します。

今回は、そのなかでもすぐに始められ、体への負担も少なく、 健康効果も大きい「ウオーキング」について紹介します。

問合せ 健康推進課

## 減少する日常生活での活動量・運動量

一般的に健康や体力の維持・増進を図るには、家事や労働、通 勤・通学といった「生活活動」やスポーツといった「運動」を活発に 行うことが大切だと考えられています。国民の健康づくりに関する 方向性や目標などを定めた「健康日本21」(厚生労働省)においても、 生活習慣病や生活機能の低下を予防するための目標・指標として 「1日8,000歩に相当する身体活動」を推奨しています。

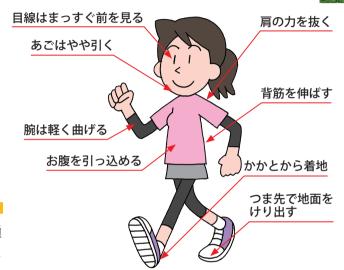
しかし、「健康日本 21 (第二次) の推進に関する参考資料」による と、平成9年から21年までの間に1日の歩数が男女ともに約1,000 歩も減少しました (男:8,202 歩 $\rightarrow$  7,243 歩、女:7,282 歩 $\rightarrow$  6,431 歩)。 歩数の減少は、肥満や生活習慣病の発症を誘発するだけでなく、高 齢者の自立度の低下や虚弱の原因ともなる深刻な問題です。

そのため、気軽に始められ、自分なりに無理なく続けられる「ウ オーキング」は、日常的な活動量・運動量を増やすための効果的な 運動の一つと言えます。

## 美しく歩いて、健康に!

平成 26 年 1 月 1 日現在、市の高齢化率は 25.9 歳と国 (25.2 歳) や 東京都(21.5公)よりも高い現状です。

そこで市では、皆さんの健康づくりを支援するとともに、社会保 障関係経費の抑制を図るため、「歩いて、健康に!」をスローガンに、 谷川真理さんによる講演会(右下記参照)などの「美しくウオーキン グ事業」を実施し、「1日1万歩」を目標にした運動習慣の定着を 目指します。



## <sup>|</sup>ウオーキングの効果|

- ◎生活習慣病の予防・解消
- ◎肥満、メタボリックシン ドロームの予防・解消
- ◎ストレス解消
- ◎脳細胞の活性化
- ◎脳血管の老化防止
- ◎骨粗しょう症の予防
- ◎心肺機能の向上 など

### 始めてみよう! ウオーキング

### ①何を準備するのでしょうか?

- **◆「靴」**= 「足にあった靴 」を選ぶこと が大切です。また、靴底が柔らかいも の・ひもやベルトで締め具合を調節で きるものがおススメです。
- ◆「服装」=軽い素材で、動きやすく 適度に緩みがあるものにしましょう。
- **◆「日よけ対策」**=皮膚が弱い方は紫 外線防止クリームを塗り、長袖を着ま しょう。また、日差しが強い時期は、 必ず帽子やサングラスをしましょう。 ※他にも脈拍を測れる秒針付き腕時計 や飲み物、歩数計、携帯電話、小銭、 身分証明書などを準備しましょう。

## ②体調をチェックしましょう!

まず、その日の体調を確認しましょ う。寝不足・熱っぽい・体がだるい・ 脈拍が多い・二日酔いなど、不調を感 じた時は無理せず休みましょう。

## ③ウオーミングアップをしましょう!

5分ほど軽い体操などを行い筋肉を 温め、その後、ストレッチをして筋肉 を伸ばしましょう。また、ひざや足首 ・手首、首、肩などを回して関節をほ ぐし、心臓・肺・筋肉を動かす神経に 運動を始めるサインを送りましょう。 特に、長時間歩こうとしている時や気 温が低い時は念入りに行いましょう。 ※最後の5分間をゆっくり歩くなどし てクールダウンも行いましょう。

### **④フォームや速さはどうするのでしょ** うか?

上記イラストのような姿勢・フォー ムで歩きますと、運動効果を高め、ケ ガなどを防ぐことができます。

また、速度は楽過ぎず、キツ過ぎず、 歌を口ずさんだり、会話ができたりす る程度のペースで行いましょう。

### 活動的な生活スタイルで 生き生きと健康に



### 外崎 明子 教授

(国立看護大学校 看護学部 成人看護学)

がん治療中・治療後の方(がんサバイバー)の心身の健康を維持する ために効果的な日常生活スタイルについて研究し、がんサバイバー支援 プログラムを開発中。

欧米では乳がんの治療後、がん発症前よりも体 重が増加したり、糖尿病発症リスクの一つである インスリン抵抗性が高まったりした場合、がんの 再発率や心筋梗塞などの合併症による死亡率が高 くなることが確認されています。

そのため、欧米では1980年代後半から乳がん の患者さんにできるだけ運動するように広く勧め られていますが、日本では積極的に運動を推奨す ることは、まだ欧米ほど一般的ではありません。

がんサバイバーに限らず、体重やインスリン抵 抗性などの上昇を抑制するためには、まず、家事 や通勤など日常的な生活のなかで活動量をしっか …

りと保つことが大切です。それにプラスして、ウ オーキングを行えば、より消費カロリー数が増え、 エネルギー過剰が抑えられて健康の維持につなが ります。また、ウオーキングは季節の移り変わり を感じられ、心の安定や抑うつ状態の予防にも効 果があります。

ウオーキングをする時には、姿勢に気をつけ、 視野を広く持ち、すり足歩行ではなく足首の力を 使い、踵から着地して足裏全体で地面をつかむよ うに、ウオーキングに適した靴を履いて歩くこと が大切です。また、これからの季節では歩行中の 熱中症には十分に注意しましょう。

### 谷川真理流 健康ライフ ~美しくウオーキング~

マラソンランナー谷川真理さん直伝! 「歩く」ことが健康つくりの第一歩です。 ウオーキングを正しく美しく始めましょう。 先着 500 人。

日時 5月25日(日)午後2時~3時30分(受 け付けは午後1時から)

場所 清瀬けやきホール

※直接会場へ。保育・駐車場なし。公共交通 機関をご利用ください。

問合せ 健康推進課

### 【講師:谷川真理氏】

現役マラソンランナー。OL 生活の傍ら、24歳からマラソ ンを始め、1991年東京国際女 子マラソンで初優勝するなど、 輝かしい成績を残す。現在では、 地雷廃絶などの社会貢献活動や スポーツ振興にも努める。



## 心の声に耳を傾け

## 日本喉摘者団体連合会会長

## 新美典字 さん

喉摘者の発声には、

電気式人

発

ح は

取り戻すことは可能です。 ため1度は声を失います。しかし、 喉頭がんなどの治療で喉頭の摘出手術を受けると、声帯を切除する 訓練と本人のやる気により、 声を

方で抑揚を変え「声」にします。

がら、げっぷの要領で音を出す発

口の開け方や舌の動かし

その空気をうまく逆流させな

会復帰を手伝う、日本喉摘者団体連合会会長の新美典子さんにお話を 今回は、自身が声を取り戻した経験から、 、喉摘者に発声を教え、

らないつらさは想像以上でストレ 出しました。手術後、目を覚まし 声を教えていることを聞いたそう 師から、喉摘者※のための「銀鈴 伝えようとしても、なかなか伝わ ぶり手ぶりで必死に自分の意思を 達した喉摘者が指導員となって発 できなかったそうです。表情や身 た瞬間から世界は一変し、どんな 会」という組織があり、発声の上 スはたまる一方。そんな時、 に痛くても「痛い」と叫ぶことが 新美さんは現在78歳。 喉頭がんを発症し、 新美さんも銀鈴会で食道発 喉頭を摘 53 歳 の 看護 け

導をし、多くの人の声を取り戻し はその功績が認められ、厚生労働 導者を養成しました。平成24年に を尽くし、国内外に20人以上の指 た経験から指導員の養成にも全力 大臣から表彰されました。 喉頭全摘の後輩に指

(全国に58団体・会員は約

マンツーマンでの指導。一番難しいのは「は」の発声。 「は」がでるのは 100 人に

声指導を受け、1年間、懸命にリ

ハビリした結果、

声を取り戻しま

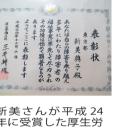
\*

喉頭の摘出手術を受けた人のこと

けない。本人のやる気も必要」と うので人によって個人差があり、 話す新美さん。自身も、なかなか それに合わせた指導をしないとい ンで指導しているそうです。 摘者が指導員となり、マンツーマ 達度別のクラスに分かれ、先輩喉

「年齢や体力、手術の方法が違

連合会 は全国の指導員研修会で指導を続 8千人)の会長に就任され、 でつくる、PP法人日本喉摘者団体 帯を摘出した患者のリハビリ団体 頭がん・食道がんなどの手術で声 新美さんは平成22年5月に、 喉



## 新美さんが平成 24 年に受賞した厚生労 働大臣賞

## で歌ってくださいました。 えるのよ」と、きちんとした音程 見したそうです。そして「歌も歌 することで、抑揚が付くことを発 常者に近い話し方ができるように と抑揚のない一定の音程しか出な なりたい」と、音程を自分で意識 い」そうですが、新美さんは「健 食道発声の特徴は「意識しな

# 社会では多くの壁がある

ています。「食道発声」とは、

声」と「EL発声」の訓練を行っ

入する「シャント法」などがあり

銀鈴会では主に「食道発

気管と食道の間に管を挿

(ELECTRO—LARYNX)

喉頭発声器具による「EL

や鼻から食道内に空気を取り込

的な仕事をするのは難しくなりま 多いそうですが、そうなると本格 ましたが、営業職だった人は内勤 うことを会社側が許可する場合も 体も障害者に対する理解が深まり 例えば仕事面。以前に比べ社会全 くの壁にぶつかるのが現実です じように話せるわけではなく、多 ても、 を変えられたりすることがありま しかし、声を取り戻せるといっ 事務職だった人でも担当業務 また、週3回、発声教室へ通 喉摘者が完全に健常者と同

練が必要とのこと。週3回の発声

でも3か月、長い人だと2年の訓

会話が可能になるまでは早い人

教室には毎回約20人が参加し、上

なかなか雇ってもらえない。 いるそうですが、「単純作業でも い」と掛け合って採用された方も なかには自分の声を録音し、「こ 程度は話せるから雇ってほし

声が出ず、辞めたい時期があった

す。

そうですが、「夫から『一生かか

ってもいいじゃないか。仕事だと



もあります

抑揚を音階に例えて説 明する新美さん。得意 の歌を披露すると喉摘 者に意欲が出る の中には声の出ない人もいま と紙に書いて、訴えたそうで

思って通えばいい』と言われ、 また半年後には全国大会で優勝し は銀鈴会のスピーチ大会で優勝 必死に練習した結果、その翌年に を課して頑張った」と話されます 日に千回声を出すと自分にノルマ

ますと、「1人で出歩きたくない」 ることがあります。例えば、 言われたこともあったそうです。 気の弱い人ならこんな経験をし

ろうろしないで」と言われたこと 病気だと勘違いされ、運転手に「う うとタクシーで行き先を告げると しまうため、友達の見舞いに行こ くしゃがれたような声に聞こえて つるから、そんなひどい風邪でう また、会話が可能になっても低

また、「誰も意地悪はしないけ はないでしょうか」と話されます。 とのこと。新美さん自身も、一度 テンポで話せないので、会話の輪 ど、どうしても声が小さく、速 職できたのは、 に入れず自分自身がつまらない」 全国で数名程度で

# 外見からは分からない障害

くさんあり、

は大切」と思い、退職されました。 い人のために生きるほうが、私に は職場復帰しましたが「声の出な

事くらいしてください」ときつく 外の医療関係者のなかには喉摘者 ったそうです。病院でも耳鼻科以 声ぐらい出せばいいのに」と言わ ら、「だまって手を出すなんて! んが手ぶりなどで伝えようとした い」の一言が言えません。新美さ 物のとき。買いたくても「くださ くいため、さまざまな誤解を受け に対する理解がないケースもあ 売ってもらえなかったこともあ 内部障害は外見からは分かりに 看護師からは「呼ばれたら返 買い

えば電車。内部障害の方のなかに

多くの人に会の活動について知っ

しみを理解してもらい、1人でも

現在、「喉摘者の存在やその苦

てもらいたい」と目標を立てて頑

とを知ってほしいとのこと。「例 は分からないこともあるというこ ディやストレ

スがあり、見た目で

障害のある人は、あらゆるハン

女性のため

の「すずらん会」

何とかコミュニケーション障害者 約3年通うのは肉体的にも大変。

ので、田町にある銀鈴会に週3回、

「練習に来る人はお年寄りが多い

証が受けられ、せめて練習に来る

人に交通費が払えれば」と話され

りました。会の名前には「幸せが 喉頭がん罹患者は、男性が8に対 られています 再びかえる」 サークル「すずらんの会」をつく 性は孤独になりがちです。新美さ んはこの問題を解決しようと、17 して、女性が2という比率で、女 飲酒と喫煙が大きな原因である 銀鈴会のなかに女性だけの という花言葉が込め

せん。しかし新美さんは、「のど と引きこもってしまうかもしれま

の手術をしたので声が出ません。

も喜びます。 会の皆でコー 「きめ細か 悩みが相談できて安心できる。 ラスの練習もしてい 女性も女性ならでは い女性の指導に男性 内部障害者のた め に 作 ら れ た 「ハート・プラ スマーク」



福祉が行き届いて いないアジアな ど、海外でも食道 発声法の指導に力 を入れている

金が減額される傾向にあることで

るのは、組織に対する公的な助成

そんな新美さんが今危惧してい

ます」とうれしそうな新美さん。

者として新たに気が付くことがた とを体験しました」と話されます。 前は分からなかったけれど、障害 りません。「自分が障害者になる すが、理解がある人ばかりではあ 本当にいろいろなこ ても優しい方もいま

すが内部障害扱いで、コミュニケ

ション障害になっていません。

付きますが、喉摘者は言語障害で

ケーション障害として手話通訳が

例えば聴覚障害者はコミュニ

# 二つの人生を経験して

張っているそうです。

クが何のマークか知らない人も多 ことがあります。内部障害のマー 使用を控えてほしいと思っている は、優先席に座りたい、携帯電話

いようなので、もう少し認知度が

上がれば」と話されます。

思っています。健常者だったとき たくさん知り、幸せをもらったと え方ができたらすごく幸せ」と新 ろ今まで気が付かなかったことを ますが不幸ではありません。むし るけれど、人の優しさと温かさが 美さんは言います。 とても心にしみる。不便ではあり 人生を神様にもらったという考 人生と障害をもって弱かった 障害をもって苦しいこともあ 障害で人を助けたという2つ

す。ぜひ勇気を持って参加してほ がどのくらいいるのか分かりませ れている声の病気。市内に喉摘者 ますと、「約2万人に1人と言わ んが、練習をすれば、コミュニケ ーションがとれるようになりま 市民の方へ伝えたいことを伺い いです」と話されました。

ようにさわやかな緊張感にあふ

てこの

い心を培ってきた

がまるで消防団の出初め式の っくりしました。入学生の態 同校を訪れましたが、いやー

スローガンと同じ心です。そし心をつむぐ(みどりの清瀬」のの校歌はまさに「手をつなぎ

清瀬市

を進めています。

直接会場へ。

※傍聴を希望される方は、

き方向性を示す計画の策定 基本的な考え方や目指すべ

い。
ぜひ傍聴にお越しくださ

「手を離さない」という題名

ことが清瀬の未来を作りだすと

思うからです。

のが梅園にある「看護研修学 この確信を更に強くしてくれ

う

われらこの求められる手を

4月の入学式で初め

清瀬の持つ自然、風土、 当然いるでしょうが、し

、歴史は かし、

えに祈りだから

目を離せない

目は目であるま 苦しみの人の

手は手であるまえに支えだから

公共下水道と水再生センターで ました。それを復活させたのが 瀬川を悪臭ただようドブ川に

今から33年前、

下宿地区

多大な協力をされました。

に警察に通報し犯人逮捕に 个審な電話に対し、速やか

の利益しか考えられない人も

よっては自分のことだけ、自

宣言してきました。状況

れています。「手を離せない校の校歌、極めて使命感にあふ来ていたのです。だからこの学

仕合せを目指す―

朝起き会」で

倫理実践によって共に生きる

朝5時に約40~60人が集う 清瀬は利他のまちです」と

認定看護師の資格取得のため、

年間の研修費を納め全国から

享受した人間は一時母である柳

更なる現場力の向上を目指して

を形成させ、今につながる清瀬 4千50年前から縄文時代の集落 す。柳瀬川の流れは人間を育て、

原点を築きました。

かし近現代、

便利さだけを

されました。

新井さんは、

3月6日

謝状を贈られ、

市長を訪問

た新井さんが、

警察から感

遂容疑の犯人逮捕に貢献し4月11日、助けて詐欺未

ある看護師さんたち約20人が、

とともに

現場経験5年以上のベテランで

そしたら何と学生とはいえ

然を代表するのは柳瀬川

助けて詐欺未遂容疑の犯人逮捕に市民が貢献

間違いなく「利他のまち」

だと

苦しみをみて…むすばれている

先祖様の家屋敷を譲って、

, 9 市

清瀬市高齢者保健福祉計画

第6期介護保険事業計画」を策定中

人々が何代も続いたであろうご

ター建設に協力したのです。 70万人のフン尿を浄化するセン

利他のまち、清瀬の歴史の尊

先祖先人先輩を大切にする

市では現在、

高齢者施策の

会室(本庁舎4階)

市役所第1・2委員

大きく変化しているなか、

高齢者を取り巻く状況が

日時

5月30日金午前10

のちの謎に惧れつつ わけ入ろ同じいのちの痛みの根元で…い

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。

### 「外気舎記念館」 が市の指定有形文化財に 東京病院の



東京病院にある外気舎記 念館(普段は施錠されて

問合せ 8 5 郷土博物館☎

最後に過ごした療養所で、かつ外気舎は、結核患者が退院前に ては病院内に72棟ありました 定有形文化財に指定しました。 が、取り壊されて今では1棟だ にある「外気舎記念館」を市指 493

法を現在に伝える貴重な施品 けが残っています で、後世に伝承していくべきも 外気舎は、昭和10年代の結核 療の主流であった大気安静

もと、 センターで、 4 月 13

かい」の 清瀬消防 人卒団進級式」を行いました。 消防少年団の平成26年度-で、清瀬消防少年団が13日、中清戸地域市民

年間の活 新入団員を迎え37人となった

動を通じ て、防火



## 清瀬消防少年団平成 26 年度入卒団進級式を実施

さを学ん との大切 力するこ やりや協 思い

と関係者の方 清瀬消防少年団の皆さん

### ぎ ふ J 行 ま せ を 行 い した 宿 の



観音坂の三叉路にかかっている、 わらで作られた 16年の大蛇

三叉路で、清5月3日、 ぎ」は、 ました。 る民俗行事 事「ふせぎ」が行われ、清瀬に古くから伝わ

ぐ民俗行事です。「ふせぎ」はり疫病や害虫が侵入するのを防 形民俗文化財となった「ふせ 平成元年3月に東京都指定無 わらで作った大蛇を飾

清瀬市下宿ふせぎ保存会の人々 貴重な民俗文化の一つとして、

によって大切に守られてい

# 渋谷市長(中央)に、集まった義援金を

渡す出演者の皆さん

## を

国大会への切符を手に 活躍で見事、優勝を果

優勝を果たした 藤﨑さん

課**2** 495 · 7001

勝ち抜くば 明小5年) 戦いが繰り

り広げられました。 大会出場をかけた熱い に行われるカラテ甲子 選手権大会」が開催さ

市内からは、藤﨑凌世さん(清

※掲載にあたり、表現などを変える場合があります。

が出場し、5回戦を

園・全国

あなたも市報に参加しませんか

問合せ ①・②=秘書広報課広報広聴係、③=生涯学習スポーツ

5月20日(必着)までに、①・②は写真(データが望

ア空手道温

11月

浜市都筑

区北山田七丁目)で、 日、横浜国際プール(横 選手権大会で優勝 ンカップジュニア

3 月 23

第16回ジャパンカップジュニ

空手道

ジャ

ば

र्ग

## れました。 まりました。義援金は、 チャリティーコンサートが行 を通じて日本赤十字社に送ら り、14万9千52円の義援金が による、東日本大震災復興支援 学Jazz部、市内中学生など で、太田聖士さんと実践女子大5月4日、清瀬けやきホール 当日は皆さんのご協力に



## 「赤ちゃんのチカラプロジェクト事業」

## 参加できる赤ちゃん親子を

新井さん(左)と渋谷市長



赤ちゃんと触れ合う中学生

## 対 象 各 12 組 授業に子どもと一 中学3年生と触れ合 1歳までの子どもとそ 中学生が「命の大切さ」を学ぶ

実施月に首が据

での親。定員協わっている

3日休・4日金=清瀬中=二中、6月23日月=一 申込み 電話で呼法人子育てネ 日時・場所 ※詳しくは左記へ。 ピッコロ 444・45 5月15日から 6 月 18 日 16~20月 三中、 中

前9時~午後5時) <del>ハットワーク</del>り20日までに 3 平日

## (昨年)

類を添えて、

直接同課

教育総務課学務係で配布

## 奨学資金貸付制度 平成 26 年度新規認定者から貸付金額(月額)を増額

申込み する奨学資金貸付申請書に必要書

金制度についてもご案内していま他の公的機関などによる奨学資 ※申請期限など、詳しくは左記へ。 貸付期間 正規の修業年限の期間 課程に限る)は3万円以内 学校・専修学校(高等課程に限る) 貸付金を他から借りていない・連由により修学が困難・同種の公的 は2万円、大学・専修学校(専門 貸付金額 (月額) 帯保証人を立てることができる方 入学予定で、成績良好・経済的 高校・高等専門

難な高校・大学生などに奨学資金市では、経済的理由で修学が困 を貸し付けています。

緒

に参加して、

てみません

する方で、大学などに在学または民登録)し、引き続き市内に居住(住) を増額しました。

7

月 金

なお、平成26年度から貸付金額

### ①キラリ☆スポット②まちかどニュース③清瀬こども俳句 ましい)に説明を添えて、住所・氏名・電話番号を記入し、郵送・持 参・メールで秘書広報課へ、③は小・中学生対象で、はがきに俳句・ 住所・氏名・年齢・学校名・学年・電話番号を記入し、郵送また は直接〒204-0021 元町1-2-11 生涯学習スポーツ課へ



## 動物と伸良く暮らすために

を飼う上でのマナーを考えよう~

守りましょう!ペットのマナー

ただかわいがるだけや、好き放題にさせて

おくことは動物愛護ではありません。例えば

犬の鳴き声や、放し飼いの猫のフンは近隣に

も迷惑を掛け、かわいいはずのペットが嫌わ

れてしまうだけでなく、知らず知らずのうち

に動物嫌いの人を作ってしまうことになりま

す。上記のような問題となることが多い、犬

や猫の飼い主の皆さんは、ペットを飼うマナ

撃動物好きが動物嫌いを作ってしまう?

少子高齢化社会や住宅事情・生活様式の変化などにより、 動物を飼う人が増えています。

近年では、犬や猫は家族の一員として育てられ、愛情を込 めて「コンパニオンアニマル(伴侶動物)」と呼ぶ人もいます。 しかしその一方で、心ない飼い主による遺棄や虐待、フンの 不始末、飼い主のいない猫(野良猫)の問題があります。人

畜産共通感染症(ズーノーシス)という衛生面での問題、災 害時のペット同行避難という防災上の課題、ペットロスとい った精神的な問題もあります。

今号では、人と動物が仲良く暮らすための方法やマナーに ついて考えます。

問合せ 水と緑の環境課







ペットを取り巻く環境は今…

動物は、アニマルセラピーとしても利用さ

れています。動物のちょっとしたしぐさや行

動には心が癒やされ元気が得られるなど、ス

トレスの多い現代社会で癒やしや不安解消な

どの心理的効果がある他、散歩で運動量が増

えたり他の飼い主との触れ合いや会話が増え

たりするといった社会的効果も期待できま

ペットは、生活に潤いや喜びを与えてくれ

る存在である一方で、虐待や遺棄などの不適

切な扱いを受けることがあります。また、臭

いや抜け毛、ノミによって周囲に迷惑をかけ

市にも、ペットに関する苦情や相談が多く

寄せられています。なかでも犬・猫のフン尿

によるマナーの問題が多くを占めています。

散歩中に愛犬のフンを持ち帰らなかったり、

放し飼いの猫や野良猫が畑や庭を荒らしたり

また、捨てられたり迷子になったりした犬

や猫が交通事故などで死亡してしまうケース

市内の犬・猫の死体処理件数

136 件

128 件

127 件

130 件

動物は「癒やしを与えるだけの道具」では

ありません。モラルやマナーを守った飼養を

心がけることは、ペットのため、ひいては自

動物が社会に受け入れられるために、モラ

ルの向上、共生への配慮を心がけましょう。

るといった問題が多く生じています。

よしかしこんな問題も

⇒市内でもこんな問題が

する被害も発生しています。

も後を絶ちません。(下表参照)

21 件

14 件

13 件

平成 22 年度

平成 23 年度

平成 24 年度

平成 25 年度

マナーある飼養を

分のためにもなります。

動物を飼うといろいろな効果が

















飼い始めたら(生後90日を経過した日から)30日以内に登録し、鑑

②飼い犬に狂犬病予防注射を受けさせる(毎年1回)

毎年1回、4月1日から6月30日の間に受けましょう。動物病院で 発行される注射済証を持って注射済票の交付を受けてください。





ーを再度確認しましょう。

## 犬のペットマナー

### ①犬を放さない

散歩の時は必ずリードを付けましょう。犬 が苦手な方や小さな子どももいます。リード は短く持ち飼い主の側にいるようにします。





②フンや尿を片付ける 多くの方が犬のフンで困っています。散歩 前のトイレを習慣づけ、フンの回収用具を持 参して必ず持ち帰りましょう。また、電柱な どに尿をしてしまった場合はすぐに水で流す ことがマナーです。

### ③むだぼえをさせない

飼い主が気にならない鳴き声を不快に感じる人もいます。特に早 朝夜間にほえる犬には気を配り、動物病院や訓練士に相談するなど しつけ方法を考えましょう。

合計

157 件

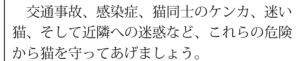
142 件

134 件

143 件

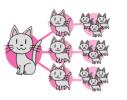


### ①室内で飼う





### ②不妊・去勢手術を行う



猫は非常に繁殖力が強く、年2~3回、1 回の出産で5~7匹の子どもを生むことがで きます。繁殖を望まない場合は必ず繁殖制限 をしましょう。発情期の鳴き声、ケンカ、尿 の臭いが緩和されます。

### ③身元を表示する

首輪などに飼い主の身元を表示し、迷い猫をなくしましょう。

### 撃 飼い主のいない猫にえさを与えてい る方へ

おなかをすかせた飼い主がいない猫 に、えさを与えたくなる気持ちは分か ります。

しかし、その猫に不妊・去勢手術を

しなければ、結果として不幸な猫を増 やすことになってしまいます。

不幸な猫を増やさないために、猫が 地域社会の嫌われ者にならないため に、きちんとした猫の管理をすること が大切です。



### 犬を飼っている方の法律上の3つの義務

下記の3つの義務は狂犬病予防法第4条・第5条により定められてお り、どれか一つにでも違反があれば、20万円以下の罰金を科せられる ことがあります。

①犬の登録をする(一生に一度)

札の交付を受けてください。

③飼い犬に鑑札と注射済票をつける

万一、迷子になった時の犬の迷子札の役目も果たします。

## \* 責 任 と 自 覚 を 持 っ て

例えば犬や猫の寿命は約14年、ウサギは約8年と、動物は意外と長 生きです。飼う前に自分の年齢も考慮し、10~20年先まで面倒をみら れるか良く考えましょう。

## ⇒法律上の義務

下記のことは動物の愛護及び管理に関する法律で義務付けられていま す。責任と自覚を持って飼養し、人と動物にやさしいまちづくりを目指 しましょう。

## ◆終生飼養の義務

動物を飼うことは、その命に最期まで責任を持つこと。飼い主の都合 で捨てたりせずに、最期まで世話をしましょう。

### ◆動物の遺棄・虐待への罰則の強化

愛護動物をみだりに殺傷すると2年以下の懲役または200万円以下 の罰金、愛護動物を遺棄・虐待すると 100 万円以下の罰金です。虐待 には動物の体を傷つけること以外に給餌・給水を怠ったり、狭い不潔な 環境で飼育したり、けがや病気の治療をしないなど、不要な苦痛を与え るネグレクトも含まれます。

## ◆ 繁殖制限の強化

適正に飼い続けることが難しい状況にならないよう、繁殖制限に努め ることが義務付けられています。

## \_ペットに関するQ&A\_

日常生活でよくある疑問について、東京都動物愛護相談センター多摩支 所の木村哲子さんに聞いてみました。

### Q. ペットがいなくなってしまいました。どうしたら良いですか?

A. まず、いなくなった場所の近くをよく探しましょう。特に猫の場合は、 近くの目立たない場所にじっとしていることがあります。保護されている こともあります。近くの警察署や東京都動物愛護相談センターなどに問い 合わせてみてください。不幸にも死んでしまっている場合は、ごみ減量推 進課などの清掃担当部署で死体を収容している場合があります。

### Q. ペットが人を傷つけてしまいました。どう対応したらいいですか?

A. まず、けがの手当てをします。必要に応じて病院で治療をしてもらっ てください。けがをさせた動物は、落ち着かせてその場から離してくださ い。次に原因を確かめて、二度と傷つけることがないようにしつけをした り、引き綱を整備したりするなどの対策をとりましょう。また、飼い主に は事故発生の届け出が義務付けられていますので、同センターに連絡して ください。

### Q. 災害時対策としてペットのために準備できることはありますか?

A. 人と同じように、ペットのために数日分のえさや水、トイレ用品など の防災用品を用意しておくことです。また、避難所に避難しなければな らない場合もあります。その場合でも一緒に連れて行けるように、他の 人や動物、キャリーケースに入ることに慣れさせておくことが大切です。 (詳しくは、東京都福祉保健局ホームページ I http://www.fukushihoken. metro.tokyo.jp/kankyo/aigo/bousai/doukou-hinan.html 参照)

**問合せ** 東京都動物愛護相談センター多摩支所☎ 042 · 581 · 7435

## 飼い主のいない猫について考える~私たちにできること~

市では、飼い主のいない猫を減らしていくための取り組みとして、地域猫活動や、不妊・去勢費用の一部を 助成しています。

## ◆飼い主のいない猫を減らしていくため の方法(地域猫活動)

もともと飼い主のいない猫は、飼い猫が捨てられ 増えたりしたものです。これ以上増やさないために は、まず猫の飼い主が責任のある飼い方をすること が大切です。その上で、飼い主のいない猫をどうす るか考えていかなければなりません。

「飼い主のいない猫対策」とは、地域住民が主体 となり猫を命あるものだという考え方で、地域の皆 さんによる合意のもとに地域で猫を適正に管理して いくものです。「適正な管理とは不妊去勢手術をし、 トイレの設置や清掃、えさの管理(えさやりの時間 を決める・置きえさはしない) などがあげられます。 地域で適正に管理することで、確実に減らしていく ことができるので、飼い主のいない猫の問題を自分 たちの住む地域の問題の一つとしてとらえ、その対 策にご理解をお願いします。

## ◆飼い主のいない猫の不妊・去勢手術費 の一部を助成します

市では、「飼い主のいない猫」を減らし、被害や 迷惑を未然に防止するため、不妊・去勢手術費用の 一部を助成しています。

助成対象 市内に生息する、飼い主のいない猫の世 話をしている市民及び地域猫活動ボランティア団体 助成金交付決定及び手術の実施審査の結果、助成 金交付決定通知書の交付を受けた方は、交付を受け た日からおおむね60日以内に手術を実施してくだ さい。手術済みであることが外見から判断できるよ う、手術の際に病院で耳の先にVの字カットをして から捕獲した場所に戻してください

助成金の請求 手術完了後、助成金交付決定通知書 に同封してある、指定の請求書に動物病院発行の領 収書(原本)を添付し、提出してください

助成限度額 1匹に付き、メスは5千円・オスは 2千500円

※手術に要した費用と助成限度額のいずれか少ない 額を助成(助成限度額を超えた費用は申込者負担)。 当該猫が診断の結果、手術済みと判明した場合や不 測の事態で実施できなかった場合の麻酔・診断など に要した費用は、助成対象外。

※予算に限りがあるため申請前にご確認ください。 申請後は現地調査を行いますので、ご協力ください。 申込み 手術実施前に、水と緑の環境課(市ホーム ページからダウンロード可)にある申請書に必要事 項を記入し、直接水と緑の環境課環境衛生係へ

## 地域猫を考える! 松田容子さんにインタビュー



市内では飼い主のいない猫に対し、ボランティ ア団体「きよせ猫耳の会」の協力による、不幸な 猫を増やさないための活動が行われています。

今回は「きよせ猫耳の会」会長で東京都動物愛 護推進員の松田容子さんに、現状や対策などにつ いてお話を伺いました。

猫の数が多いことは、猫の好き嫌いにかかわら ず決して良いことではありません。当会では、飼 い主のいない猫への不妊・去勢手術を中心に活動 しています。手術をせずにえさを与えると、猫は 繁殖を繰り返し、近隣に迷惑をかけたり猫自身も 病気や交通事故で死んでしまったりします。



また、費用を理由に手術をためらう人が多いの で、市の助成に加え、会としても手術費用を助成 しています。平成23年度は28匹、24年度は55匹、 25年度は89匹の助成を行いました。ただ不妊・ 去勢をするだけではなく、猫がいる地域の近所の 方にも理解をいただく努力もしています。このよ うな活動の結果、十数年前は猫だらけだった場所 も、今ではずいぶん数が減り、独自に野良猫対策 に取り組む地域もでてきました。

動物愛護法では終生飼養が責務です。引っ越し などで飼えなくなったという相談がよくあります が、当会では決して猫の引き取りはしていません。 飼い続ける努力、まず自分で新しい飼い主を探す 努力をし、決して捨てないでください。また、飼 う前に本当に最後まで飼えるか、えさをあげるに しても最後まで責任を持てるのかを必ず考えてく ださい。

毎月第3土曜日に、市民活動センターで定例会 を行っています。不幸な猫を減らしたいという方 は、ぜひご参加ください。





担当者へご確認ください。

※特別徴収以外で市・都民税

塩出張所 交付場所

問合せ

課税課

知書が交付されます。交付時

いては、勤務先の給与

月11日/水から

所

Щ

勤務先を通じて税額の決定通

引き (特別徴収)になる方は、

交付時期

給与からの特別徴

◆平成26年度の課税

証明書の交付時期

**川から、その他の方=原則6収になっている方=5月12日** 

市・都民税が給与からの天 宛てに発送しました。 付けで特別徴収義務者 (勤務

5月12日(月)

書の発送は、

6月11日/水を予

定しています。

山荘ポイントラリーカード」料が割引になる「清瀬市立科店では、宿泊

間合せ 清瀬市立科山荘**2**0 267・51・2300(市内 0120・54

科

Ш

一荘ポ

1

ント

ラ

IJ

力

۴

を

作

成

生涯学習センター

を作成しました。

市場所

市役所1階案内

瀬

市

水

防

訓

練

9

時

5

11

時

市

内

掃にご参加

くださ

市

当日、臨時集積所では参加に民センターで配布します。

臨時集積所では参加

場合は、 合は何回かに分けてくださ などは出さないでください。 庭・事業系のごみや粗大ごみ 所に出してください (多い場 分別して通常の収集日に集積 て市内18か所の臨時集積所 下表参照) に出してくださ 斉清掃専用の袋は5月15日 臨時集積所に来られない なお、一斉清掃では家 斉清掃専用の袋で 所在地

**民課、松山・野塩地域** 口金に、ごみ減量推進 団体名と人数を確認します。 臨時集積所に来ることができ 臨時集積所 名称 アミュー前 元町1-2-11 芝山小学校正門 元町2-16-8

|緑地や河川の清掃にもご協 柳瀬川や御殿山 上清戸2-6-41 下清戸1-346 緑地保全地 下清戸5-857 下宿2-553 旭が丘2-5-4 中里2-1471 493 問 合 中里3-967付近

電話でお知らせください。なかった場合は、翌日以降 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 翌日以降に 清瀬薬師前歩道 旭清館道場前 ごみ減量推進課 旭が丘老人 いこいの家前 第四小学校西門 入り 中里山戸広場 合せ · 3750 中里5-842 口、いずれも午前9時 野塩地域市民 野塩1-322-2 センター ごみ減し 野塩3-2-3 第四中学校正門 野塩四·五丁目 前原橋脇 量 松山地域市民 推 松山2-6-25 センター 進 竹丘3-691-6 竹丘公園 課 第六小学校正門 梅園2-9-45

参加ください。
域の清掃も行います。ご ぜひご

緑地保全地域=八小側の緑地宿地域市民センター、御殿山 集合場所・時間 が利用=下

者と宇宙の謎に迫ります。 対象 小学 5 年生以上。定員 200 人

(応募者多数の場合は抽選) 6月8日(日)午後4時~5時40

第1部=ロクトサイエンスレ クチャー (KEK 素粒子原子核研究所 教授 羽澄昌史)、第2部=スペシ

ャル対談(KEK機構長 鈴木厚人・ 多摩六都科学館館長 髙柳雄一) 入館券=おとな 500 円 (参加 する高校生以下は無料)

※抽選の場合、当選者のみに参加券

を送付。

申込み 5月26日(郵送の場合は 必着)までに、同館ホームページ🖫 http://www.tamarokuto.or.jp または はがきに開催日・イベント名・郵便 番号・住所・氏名・年齢 (学年)・電 話番号を記入し、〒188 - 0014 西

☆サークル

;仲間募集

壶

民伝言

## 第4期障害福祉計画策定委員会の委員を募集

日時 5月24日出午前9時~ 風水害に備え、水防への意

問合せ

防災防犯課

場 10 所 時

金山橋下流左岸

(小雨決行)

市

都

民

税

が給与天引

き

特

別

徴

収

なる方

^

、決定通

知

書

を発

送

「障害福祉計画」とは、障害福祉サ ービスや相談支援などを地域において 計画的に提供するために定める短期的 な計画です。

この度、市では「第4期障害福祉計 画策定委員会」で、市の障害福祉に関 して広くご意見をいただける方を募集 します。

資格 市内在住で 20 歳以上の方。定 員2人(選考あり)

任期 7月~平成27年3月末 5月 16 日から 30 日までに応 申込み 募申込書 (市ホームページからダウン ロード可)に、応募理由やテーマ「障 害福祉に関すること」などを記入し、 直接障害福祉課へ

## 清瀬けやきホール の催し物

①三遊亭天どん 真打昇進凱旋公演

5月31日(土)午後2時~ (開場 は午後1時30分)

三遊亭天どん、柳家喬太郎、 林家二楽(紙切り)

前売り一般 3,500 円・友の会 3,200円、当日 3,800円(全席指定・ 未就学児入場不可)

②ベビーのためのオイルマッサージ ご自宅で使えるオイルのプレゼン

対象 2か月~ハイハイ前までの赤 ちゃん。定員各 10 組

6月17日似午前10時30分 ~正午・午後1時30分~3時 費用 1,500 円

③清瀬つながり亭 マイク 1 本永六輔 永六輔・松元ヒロ・山田雅人・林

家彦いちによるトークライブ。 日時 6月24日似午後7時~(開 場は午後6時30分)

前売り一般 4,000 円・友の会 当日 4,000 円 (全席指定· 3,700 円、 未就学児入場不可)

④プリザーブドフラワー でお供え花を つくる

材料は用意していますので、手ぶ らで参加できます。インテリアにな じむお供え花です。定員各回8人。

6月25日例午前10時~正午

午後2時~4時 3,300円(花材代)

申込み ①から④とも電話または直 接清瀬けやきホール 493・4011へ



①親子で楽しむ創作イベント スクラップブッキング・デコミラ・ ・バルーンアートなど、親子で楽し

市役所

める創作のワークショップです。 日時 5月25日(日)午前10時~午後 3 時

1人 200円(別途材料費) ②ひまわりクラフト倶楽部〜折り紙で 作るオシャレな傘~

先着 10 人。 日時 5月31日生)午前10時~正午 500円(材料費込み)

申込み ①②とも電話または直接コ ミュニティプラザひまわり☎ 495・ 5100 ^



◆宇宙の謎に挑む素粒子物理学「宇 宙を見つめる人間、その科学の目」 高エネルギー加速器研究機構 (KEK)との相互協力協定調印記念 イベント。最先端科学に携わる科学

3

(居合道)

集中力を養い、

6187②金田

金3千円、月会費小・中学生 〜20時) ②居合道=水曜18時 〜21時、七小、いずれも入会 19時、七小、いずれも入会 19時、19時・木曜19時

2千円(経験者は年会費5千

道連盟①嘉山(剣道円・学生3千円)、

道) • 4 3 3

市剣

東京市芝久保町 5 - 10 - 64 六都科学館☎ 042・469・6100 へ

①剣道=:

生

八小、火・金曜=十小火・土曜=芝小、水

、いずれも18時~19時火・金曜=十小、木曜

ンダンス。アロハを表現でき 健康と精神向上のハワイア るフラは、すてきな踊りです。 がら活動しています。 491 • 5528 ハワイの文化と歴史を学びな ミューホ 回

の体操と中国式体操。毎日6の体操と中国式体操。毎日6の各公園、中里山戸広場、市の各公園、中里山戸広場、市の各公園、中里山戸広場、市の各公園、中里山戸広場、市の各公園、中里山戸広場、市の各公園、中国式体操。毎日6 部・氷見な 費とも3千円、 市民センター、 NHK第1·

清瀬市ラジオ体操連盟・原 毎日6

しく歌っています。ぜひお仲間に! お気軽に見学ください。月4回土曜14時~16時、松山地域市民センター、入会 金千円・月会費4千円、女声コーラス「レ・カノン」・坂田 201・5928 お絵かき教室 お絵かき教室 お絵がき描くのはちょっとという方。上手に描くためでもならるがでも描けるんだと気く、自分でも描けるんだと気く、自分でも描けるんだと気ができるのではない。1月3回土曜②月2回木曜、いずれも9時30分~11時30分、①生

)時30分~11時30分、①生症②月2回木曜、いずれ

民センター・木曜=竹丘地域19時30分、火曜=野塩地域市 なりましょう。 あり(4歳以上)、老若男女・ いじめと無縁な子どもに 入会金・月会 1日無料体験 礼儀を重ん 1 3 •

ック曲・歌謡曲と幅広く、楽**女声コーラス** 懐かしい日本の歌・クラシ

大会

清瀬市民春季ソフトテニス

般千円・高校生50円・中学 園テニスコート、参加費 一 生50円(当日払い)、申込み ニスコート・下清戸運動公 コート、会場=中央公園テ 集合場所=中央公園テニス 月1日(予備日8日)9時~、 フトテニス連盟・源平な は5月23日までに清瀬市ソ 女・シニア・ファミリー。6 1 1 3 7 0 5 0 1 ^ 人でも参加可)、種目は男・ 中学生以上の男女対象(1

物館、無料、清瀬パレット会 最終日は13時まで)、郷土博 時~17時(初日は13時から、 フューザン会の会員による作 品展です。5月20日~25日10 彩)。清瀬パレット会・清瀬 絵画合同展 絵画合同展 |画合同展覧会(油彩・水

2.1059 ウヴァイ・稲永春99・409 3千円(3回)・別途会場費 ル、入会金千円・月会費 ハワイアンダンス ア

えんぴつ倶楽部・山川四99・

民センター、材料費50円、色

涯学習センター②竹丘地域市

火曜9時15分~11時30分、生く喜びがわきます。第2・4く喜びがわきます。第2・4

石丸**な**491・2525 「認知症の心とからだ」。病

棟ケアマネジャーである看護 師が、認知症についてお話し 生会 ベトレヘムの園病院・ 目)、無料、社会福祉法人慈 トレヘムの園病院(梅園三丁 します。5月22日1時~、べ

民活動センター、年会費千200 第2水曜13時3分~16時、市 く交流を深めています。新し と、昔懐かしい紙芝居で楽し まり・田中2491・7484 い仲間をお待ちしています。 幼児~シニアまでの皆さん 清瀬紙芝居サークルひだ

## 催

## 映 画 会 大 Ė

の自然のなかでとらえる。 ことの厳しさの記録。 世界的珍獣の生態を西表島 美しい雄姿、懸命に生きる 「イリオモテヤマネコ」 クマタカ 5月24日出午後1時30

問合せ 場所 ※直接会場へ。

## 先人の 柏餅作り講習会 知 恵 に 学ぶ

の食べ物「かしわ餅」を作り、 試食します。先着15人。 **日時** 5月22日||大午前9時30 清瀬の柏の葉を使って季節 郷土博物館友の会会員郷土博物館

小俣洋子氏 申込み 5月15日から電話で 郷土博物館☎49・8585へ 600円(材料費)

## 街並み発掘探検隊~ 8 清 瀬さんぽ

普段過ごしている清瀬の街

保護者同伴)。先着15人 戸地区を歩きます。 で小学生以上の方(小学生は 並みに注目しながら、市内各 です。第8回は、中里・上清 地域を巡るまち歩きイベント 市内在住・在勤・在学 5月31日出午前9時

> 定員10人程度。 生きする~」

中の話~聞くだけで3年長

募集案内の配布期間

火~30日金

「ドクターAOKーの脳卒

## し物

郷土博物 森の精」 然 問合せ 日時

# 郷土博物館☎493・8

幼稚園係 能です。 場 所 問合せ 子育て支援課保育 ※直接会場へ。会議は傍聴可

# 金山調節池の維持管理作業

袋・長靴 持ち物 飲み物・タオル・手 物の除草を行います。 集合場所 金山調節池奥広場 日金)午前9時~正午 **日時** 5月28日冰(予備日30 倒木や枯木の整理と外来植

# たまほく市民公開講座

時 30 分) 3時30分(受付開始は午後 5月31日出午後2時

30分~(まち歩きは2時間程 講師 場 所 ※直接会場へ。 前院長・ベトレヘムの園病院 青木信彦氏 多摩北部医療センター アミューホール

市報きよせ

持ち物

動きやすい服装

5月29日までに電話

問合せ

多摩北部医療センタ

集合=郷土博物

日時 でまちづくり課へ パ ネ ル 展

## 6月1日旧午前10 国際交流パーティー さまざまな外国の方と異文

午後4時 場所 クレアギャラリー(ク レアビル4階) 化交流をお楽しみください。 4

※直接会場へ。 童の選出作品や写真の展示・ 内容 人権啓発事業による児 人権啓発物品の配布

場 所

費用

秘書広報課

は無料)

※直接会場へ。

清瀬国際交流会・斎

# 子ども・子育て会議平成26年度第1回

生涯学習センター 5月29日休午前10時~ 問合せ 藤☎491・415○

## 募集

# 市立小学校水泳指導補助員

継続的に指導補助ができる方 歳未満の方。②は夏休み中、 指導補助員を募集します。 ①授業中②夏休み中の水泳 心身が健康な18歳以上60 10以上泳ぐことがで

録申込書または市販の履歴書 ームページにある臨時職員登 **申込み** 5月30日までに市ホ たは直接指導課指導事務係へ に必要事項を記入し、郵送ま (①②とも高校生不可)

# 都営住宅 (地元割当) 入居者

般住宅=2DKまたは3DK 対象 2人以上の世帯向け

張所=平日午前8時3分~午 まちづくり課、松山・野塩出 センター・生涯学習センター 民センター・子ども家庭支援 夜間受付で配布)。各地域市 と土・日曜日、祝日は市役所 後5時(午後5時~午後8時 募集案内の配布場所・時間

申込み 効)までに郵送でまちづくり 6 月 2 日

庶務課・松本または手塚

## 根 成 助

300円(外国人・子どもアミューホール 27年3月31日巛に東京都で行対象事業 8月1日씗~平成 する非営利活動団 体を含みます) 東京都に拠点を有 体(任意団

6月7日出午後2時

20日金(消印有効) **募集期間** 5月20日(火 ーツ分野の事業 われる医療・福祉分野、 6

50万円・補助率50幫以内助成額 1事業あたり上 左記または同財団ホームペ ※申込み方法など、詳しくは - ふ **国**http://www.kusanonei 限

事業育成財団 204・32・11 問合せ 公益財団法人草の



## 康

## 乳 が ん 検

31日までに40歳になる方を含 検診を受けていない方(受診 む)で、昨年度に市の乳がん 歳以上の女性(平成27年3月 市に住民登録のある40

5 月 20 場 所 複十字病院・武蔵野総合クリ 織本病院・東京病院

期間 7月1日次~11月29

は2年に1度)。 先着75人

モグラフィー(レントゲン撮 実施方法 視・触診とマ

ニック

=各センター開館日の開館時 税非課税の方(左記へ申請す ※65歳以上の方(平成27年3 む) は無料。世帯全員が住民 月31日に65歳になる方を含 2千円 無料で証明書を発行)・

(消 印 書を提出すれば無料。 生活保護世帯などの方は

証明

5・6月公開講

日(消印有効)までに往復は **申込み** 5月15日から6月16 がきに必要事項を記入し健康

せい?」 同院消化器科部長「その足の冷えは本当に歳の

環器科部長 御手洗明香②

月28日、いずれも13時30分日日口陽子。①5月24日②6

12 人

おのおの趣のある作品

トーに10周年。今回の出演者

を語ります。ぜひご来場を。

往信用(表) 204-8511 清瀬市 健康センター行 ※上記の郵便番号を 記入すれば、住所は

無料、信愛病院・井上四491・

5 月

24日13時~(開場は12時

30分・16時終演予定)、アミ

信愛の園(梅園二丁目)、

【乳がん検診申込みはがき記入例】 返信用(表) 往信用(裏) 2円 204-〇〇〇 乳がん検診申込み 52円 1 住所 ○丁目○○番2 氏名(ふりがな)3 生年月日 3 生年月日 ※あなたの郵便番号・4 電話番号住所・氏名を記入して 5 受診希望 ください。 裏面(返信用・裏)は 白いままで結構です。 医療機関名

## 肺 が ん検診 (再募集)

のお代わりは1杯50円)、茶

瀬 31け 日

13時3分~15時3分、清

てどんな病気?」。5月

どころ・だんだん・辻母49・

ケア・北川四491・321 やきホール、無料、スマ

きよせワイワイフェスティ

老人いこいの家(中清戸五丁

月21日) 11時~15時、稲荷台

ち合う会です。ミニ講義「が

目)、参加費10円(コーヒー

す。第3土曜(5月17日・6

を用意してお待ちしていま

がんカフェ がんカフェ

気のこと、看病のこと、

いろな悩みや思いを分か

ひき立てのコーヒー、

、お菓子

れる地域交流の場です。お茶、

て・宮部200・2483

ホール、無料、舞台朗読

どなたでもご自由に立ち寄

ふらっとサロン

む)。 先着40人 日までに40歳になる方を含 歳以上の方(平成27年3月31 市に住民登録のある40

後1時30分~、25日別午前9 日時 6月23日川・24日別午

複十字病院(松山三丁

月8日10時~14時、七小、

、駐車場・6月8日=三小、 公園・6月1日=市役所 |披露します。5月18日=

模擬店。ステージもあり。 物、焼きそば・綿あめなどの

6

技を ス、

新品衣類・雑貨の掘り出し

ス、楽しい催し多数。職人の住まいに関するアドバイ

及び喀痰検査千円み50円、胸部レント 費用 **申込み** 5月31日(消印有効) 市報5月1日号4面を参照。 ※はがき記入例など、詳細 胸部レントゲン撮影の 胸部レントゲン撮影

## 康 チ ヤ レ ン

康推進課へ

までに直接またははがきで健

果で、 なった方。 先着30人 ントレーニングを始めましょ メタボ予防とロコモーショ 特定保健指導の対象と 平成25年度特定健診結

> 管年齢・体組成計測・血圧)、内容 各種測定(骨密度・血 ロコモ度テスト、ワンポイン

> > やすい服装

推進課へ

申込み 持ち物 康推進係へ 電話で健康推進課健 健診結果票 健康づくりアンケート、健康

プランづくりなど

トロコトレ、健診結果の説明、

# おなかスッキリエクササイズ

う。

ンを併設。

いま

対象 ロン

対象 清瀬市国民健康保険に 分~3時20分 **日時** 6月12日||木午後1時30 加入している方。 定員40人 竹丘地域市民センター 健康運動指導士 八木

タオル・飲み物 • 運

正午・午後1時~3時 **日時** 5月27日00年前10時

生涯学習センター

(み) 5月15日から電話で

たは直接健康推進課保健サー 申込み 5月15日から電話ま

## 楽しくラクラク♪クッキ グ〜プラチナ世代編〜 ビス係へ 2

栄養士が準備してお待ちして す。楽しく試食しましょ 単に作れる家庭料理を、 第 健 康

?・料理の苦手な方。 先着 65歳以上で一人暮らし

診科部長 石塚裕昭氏 公立昭和病院予防·健 アミューホール

問合せ 健康推進課 健康コーナーは8面に続く

東京土建清瀬東久留米支部· 木田 473・8751 いずれも10時~15時、無料 小作品展

「楽しく・煌いて」をモッ 10周年記念発表会 から、といて」をモッ

スティバル実行委員会・森岡場無料、きよせワイワイフェ

習センター、 10時~18時(初日は14時から、 最終日は17時まで)、生涯学 画·自由詩。5月21日~25日 4 7 4 0 水彩・タイル画・パステル 無料、橘母493・

## ■市民伝言板利用案内

け。先着20枠。 ら6月2日までの間に受け付 は、5月15日午前8時30分か 7月1日号掲載希望の原稿

状況調書もご提出ください。他、団体(サークル)等活動は、市民伝言板掲載依頼書の ウンロードできます。 市民伝言板掲載依頼書など は、市ホームページからもダ 初めてご利用される場合

内容については、直接各団体 は、市の主催ではありません。 へお問い合わせください。 なお、市民伝言板掲載記事 秘書広報課

持ち物 手ふきタオル・筆記

# 大学

終了後、同会場に地域サ ない方もお気軽にご参加くだ 健康大学に申し込まれてい 講演会「守ろう! 膵臓」

分~3時 6月5日||宋後1時

中清戸地域市民センタ 6月13日金正午~午後 ※直接会場へ。

の方が受章されました。この他、瑞宝単光章を

瑞宝単光章を1人

おめでとうございます

o\*

問合せ

健康推進課

室

込み

8 対 象

分~2時30分 禁煙の必要性や効果を確認 取り組みを始める教室。 6月6日途午後1時30 清瀬市国民健康保険に 定員10人

## 男の 電話で健康推進課へ

日

[時 5月18日间午前9時

っと」と思われる方歓迎。 女性のいる料理教室はちょ 「包丁を持ったことがない」 40歳以上の男性。 7 月 2 日

費用

保険料50円

·別途交通

解散=|

元加治駅(埼玉県入間

集合=清瀬駅北口連絡通路・

費用 持ち物 もの・手ふきタオル・健康手 **物** エプロン・頭を覆う 1日に付き00円 健康センター

## 春 0 叙 勲

れました。 市内では次の方々が受章さ

険

従

者

田島孝さん (70歳) 瑞危 宝 双路 光事

元警視正 (警察功労)

德永正樹さん (71歳)

元警視庁警部 (警察功労)

遊佐男二さん (11歳) 元警視庁警部 (警察功労)

加入している方。 禁煙生活をはじめませんか

## 健康センター をしている方 ろから継続的に散歩など運動 巡り」(5+1) 5 「あけぼの子どもの森公園 きい

## 3 日間 料理教室 ス

30分(出発は午前9時56分)

~午後2時ごろ(雨天中止)。

M・9日州午前10時~午後· 日時 6月25日州、7月21 問合せ 健康づくり推進員 持ち物 昼食・飲み物・雨具 費自己負担

※直接集合場所へ。

## 宮崎☎478・5372 龤 定 者 医診 療 健 後 診期

ます。その他の誕生月の方は、 6月が受診月です。5月中旬 高齢者医療保険加入者の方 に受診券などを個別に送付し 清瀬市国民健康保険・後期 4・5月生まれの方は、

受診対象者 の生まれ月	受診月	受診券 送付月
4・5月	6月	5月中旬
6・7月	7月	6月中旬
8・9月	8月	7月中旬
10・11月	9月	8月中旬
12・1月	10月	9月中旬
2・3月	11月	10 月中旬
予備月	12月	

案に利害関係のある方 対象者 市内在住または計

保険加入者以外の方は、ご加※40~74歳で清瀬市国民健康 り遅れる場合があります。 ※受診方法など、 被保険者記号番号を変更され ※年度途中での加入・転入・ た方などの受診月は、予定よ 付する案内をご覧ください。 詳しくは送 しくは左記へ。

問い合わせください。 合・共済組合など)が実施し入の医療保険者(健康保険組 ますので、各医療保険者へお

## たは直接健康推進課へ 5月15日から電話ま きハ イキン

# 認知症サポーター養成講座

運動制限がなく、

日ご

日時 6月14日出午前 す。 先着70人。 かく見守る応援者を養成しま 認知症を正しく理解し、 10時

場所 アミューホール 11 時 30 分 域包括支援センターへ 申込み 電話で高齢支援課地

# 成年後見・相続無料相談

日 時 て、専門家が相談に応じます 成年後見や相続問題につい 5月24日出午後1時

場 所 9 3 9 問合せ きよせ成年後見・ ※直接会場へ。 続等相談室・五野上四49・2 生涯学習センター 相

## A

## その 他

## 公都 述市 近申出と公聴会計画の原案への 会の

直接会場へ。 される方(先着10人程度) 課(申出書の配布場所も同様) ※公述の申し出方法など、 で公聴会を開催。傍聴を希望 ※6月23日側から立川市など は東京都都市整備局都市計画 縦覧期間・場所 5月16日金 30日金・まちづくり課また

日時など 左表のとおり

沂	申込み期限	内容	إ
	7月 30日(水)	新 小 学・ 中学 1 年 生相談	7
P	8月 21日(木)	新小学 1 年生、小	7.11.0
	10月 16日(木)	• 中学校 転学相談	4 ( )

_			1-		
Ħ	日時		場所	申辽	
<b>リスナ</b> 宣舌で言事果	8月 27日(水)	午後1時~			30
	9月 18日(木)		ティプラザ	21	
果へ	11月 13日(木)		ひまわり	16	

申ジみ 電話で指導部へ

どの運転に支障を及ぼす恐れ る「質問票」に変更されます。 があるかを問答形式で回答す 症状等申告欄」が、 更新時などにおける「病気の 改正道路交通法の施行 6月1日旧から、 警視庁運転免許本部 自動車な 予=要予約 場所 申込み 対 象・内容など 日 時 生活習慣病予防の食事や

6月12日(木)

午後2時

~4時30分

## 03 67 17 3 137 子どもの事故を防止しよう 健康づくり● (i) (i)

6月の無料相談

高齢期の食事の相談を行いま

の方とその家族 内容 生活習慣病予防や高

ない方は随時発行します)

11 日(水)

登記(相続・遺言)相談 11日(水)午後1時~3時30分

18 日(水)

後9時

~午後4時

10 日(火)・24 日(火)

午後2時~4時

相続・暮らしの手続相談 午前 9 時 30 分~ 11 時 30 分

齢期の食事の相談

市内在住で30歳以上

健康手帳(お持ちで

午後1時~4時30分

4日冰午後1時~3時

18日(水)午後1時~3時

25日(水)午後1時~3時30分

毎週月~金曜日(祝日を除く)

午前8時30分~午後5時

毎週火~土曜日(祝日を除く)

3日(火)・17日(火)午前10時~午後4

時、5日(木)・19日(木)午前10時~午

4日(水)・12日(木)・18日(水)・26日(木)

13 日金・20 日金・27 日金午前 10時

毎週月~金曜日午前 10 時~午後4

(正午~午後1時と祝日を除く)

毎週月~金曜日(祝日を除く) 午前9時~午後5時

毎日(火曜日を除く)

午前9時~午後5時

午前9時~午後5時

午前 10 時~午後4時

6日金午後5時30分~9時

日時

4 日(水) · 11 日(水) · 18 日(水) · 25 日(水)

午前9時30分~11時30分

午前9時30分~11時30分

です。窒息や誤飲を防ぐため 何でも口に入れてしまいがち 6か月になった子どもは、

事業名

**予**食生活相談

法律相談

防犯相談

税務相談

行政苦情相談

交通事故相談

**予**<br/>
教育相談

-般相談

ごと相談

法律相談

◎☎消費生活相談

◉清瀬・ハローワーク

就職情報室

DV 相談

❷母子・父子・女性相談

不動産取引相談

表示登記相談

人権身の上相談

年金・労働相談

東京都都市整備局都

2 2 5

市計画

課203・5388・3

# 軽自動車税の減免申請

**申請期限** 5月26日月 減免される場合があります。 帳の等級により軽自動車税が の交付を受けている時は、手 る方が、身体障害者手帳など 軽自動車税を課税されてい

問合せ

清瀬消防署☎491

· O

守りましょう。

重大な事故から子どもを

問合せ せん。また、一度減免を受け 当していても、期限を過ぎる た方でも引き続き減免を受け と減免を受けることはできま るには、再度申請が必要です。 課稅課市民稅係

## 学 相 談

不安や悩みをお持ちの保護者 方の相談を受け付けます。 子どもの障害や発達面で、

肵	申込み期限	内容	Ę
コ <i>  </i> /ユ	7月 30日(水)	新 小 学 • 中学 1 年 生相談	日日ガー
ディプラげ	8月 21日(木)	新小学 1 年生、小	プラロシオを
<b>かまわり</b>	10月 16日(木)	• 中学校 転学相談	77 ~

_					
3	日時		場所申込み期限		内容
	8月 27日(水)	_	П///П	7月 30日(水)	新 小 学 中 学 1 生相談
	9月 18日(木)	コミュニティプラザひまわり	8月 21日(木)	新小学 年生、	
	11月 13日(木)		ひまわり	10 月 16 日(木)	<ul><li>中学 転学相</li></ul>

## 5月15日から 電話で健康推進 課保健サービス センター 活費生活 係へ

場所 問合せ・申込み

報広聴係

方対象。

市役所 生活福祉課生 活福祉係

教育相 教育相談室

談セン 🕿 493・3526

男女共同参画センター

※保育あり。(要予約)

クレア 清瀬・ハローワ ビル 一ク就職情報室

(4階) ☎ 494・8609

消費生活センター

☎ 495 · 6212

(アイレック)

☎ 495 · 7002

(**☎**493 ⋅ 4122)

子ども家庭支援

☎ 495 • 7701

センター

生涯学習センター

秘書広報課広

☎ 492 · 5111

※市内在住・在勤・在学の

※5月15日から

受け付け開始。

# ら電話で消費生活センター

## かか 予=要予約 ②=直接会場へ □=電話相談

平成 26 年

民係

含みます。 問合せ 市民課住

人口と世帯 : 5月1日現在

人口 74,342 人 前月比 95 人增 男 35,960 人 前月比 25 人增 女 38,382 人 前月比70人增

前月比 101 世帯増 ※人口は、外国人 住民(1,012人)を

問ず

のを知っておいたりするな ど、誤飲時に危険性の高いも に、子どもの目の高さで家の したり、灯油・ボタン電池な なかに危険がないかチェック 495 6 2 1

## Ú イクル

※詳しくは左記へ。基準に該

☆さしあげます (無料) いずれも先着順。

の所各

|公共施設(市民活動セン

す。

ぜひ傍聴にお越しくだ

5 口

左表のとおり開会予定で

定例会は、6月9日月か

平成26年清瀬市議会第2

回定例会開

会

市

各地域市民センターなど 投かん箱設置場所市役 件で合計36件でした。

など一部を除く)

き)、ベビーカーA型、 板(足付き)、乗馬型電動健 ルバーカー、電話機 (子機付 康器具、女性用ステッキ、 子冬制服(L)、裁縫の裁ち ガス湯沸かし器、五中の シ

サージ用ベッド ☆ゆずってください(無料)

**申込み** 5月15日午前9時 園の制服ズボン・体操着 長方形こたつ、ゆりかご幼稚 電子ピアノ、中型犬用犬小屋、 アップライトピアノまたは

問場日 合所時 せ、

34,053 世帯

寄贈 名様5件

**様5件(1万3千98円)** 村昭夫様(4千63円)、

まんまる様

 $\widehat{1}$ 

方円)、

ファクス

491 • 8

6

O

若

メールアドレス

k.shibuy

a@city.kiyose.lg.jp

所・氏名・電話番号を記入し ※回答を希望される方は、

住

## 社会福祉協議会へ 寄 付

長への

ファ

道様(3万6千84円)、ふれ円)、全龍寺ゴルフ会 武田明 山下忠治様(3万円)、宮のあい募金箱(3万6千13円)、 船製作委員会様(3万6千33 様(20万円)、JA東京みらい JA東京みらい清瀬地区宝 清瀬地区女性部様(5万円)、 ボランティア手芸グループ

手紙・ファクス・メールは手

月に受け付けた市長への

4

の

受

付

状

況

問合せ

秘書広報課

てください。

ル 24 8

件、

ファクス4件、メー

台住宅有志一同様(1万5千 夜間納税・

日時 5月27日(火 ■日曜納税・納税 相談 7~9日休午後8時まで1相談

本会議

初日容

いずれも市25月10日 P役所徴収課窓口9午前9時~午後4 4時

18 17 13 12 11 9 日 25 (水) 19 (木) 本会議(最終日) 福祉保健常任委員会 総務文教常任委員会 議会運営委員会 本会議(一 般質問

議会運営委員会 ·V

ずれも午前10時からです。(午後2時~)を除き、い※時間は、議会運営委員会 合せ

議会事務局