

## 一緒に生きがいづくり、健康づくりをしませんか？ シニアクラブ会員募集

シニアクラブは、高齢者の教養の向上、健康の増進、社会奉仕活動、地域社会との交流、レクリエーションなどの活動を行っている自主的な団体です。市には22のクラブがあり、約800人の会員が各地域で活動しています。主な活動は次のとおりです。

**【生きがい・教養・趣味】** 旅行、カラオケ、踊り、フラダンス、民謡、手芸など

**【健康推進】** ペタンク、輪投げ、グラウンドゴルフ、スカットボール、棒体操、レクダンス、体力測定、健康ウォーキングなど

**【社会奉仕】** 友愛活動、募金活動、地域パトロール、高齢者福祉施設慰問、市内一斉清掃協力など

各クラブでは、住み慣れた地域のなかでこれまでの知識・経験を生かした多様な活動ができます。また、各クラブを取りまとめる連合会でも、スポーツ大会や芸能大会、作品展示会、各種講座など、イベントを開催しています。☎福祉総務課福祉総務係 ☎042-497-2056

※新型コロナウイルス感染防止のため、自粛中の活動もあります。

| クラブ名    | 主な活動場所                 | クラブ名         | 主な活動場所                      |
|---------|------------------------|--------------|-----------------------------|
| 清風会     | 上清戸老人いこいの家             | 清親会          | 中里老人いこいの家                   |
| 親和会     | 中清戸中央老人いこいの家           | 第三芝山会        | 松山地域市民センター                  |
| 長寿会     | 下清戸集会所<br>(下清戸5-855-3) | アヒルの会        | 下宿地域市民センター                  |
| 延寿会     | 下宿公会堂(下宿2-515)         | 元町寿会         | 元町老人いこいの家                   |
| 喜楽会     | 中里地域市民センター他            | 竹水会          | 竹丘老人いこいの家                   |
| 長生会     | 野塩地域市民センター             | 道草会          | 松山地域市民センター他                 |
| 竹寿会     | 竹丘地域市民センター             | ひまわり会        | いなり台老人いこいの家                 |
| 梅園長寿会   | 梅園老人いこいの家              | あかねの会        | 柿の下住宅自治会集会所<br>(中里4-701-82) |
| 旭が丘クラブ  | 旭が丘老人いこいの家             | 松山クラブ        | 松山三丁目第2アパート集会所(松山3-14)      |
| 中里柳瀬クラブ | 中里地域市民センター             | オールドクラブ      | 中清戸地域市民センター                 |
| むらさき会   | 野塩老人いこいの家              | ロートリークラブあけぼの | コミュニティプラザひまわり               |

## 熱中症から尊い命を守ろう

新型コロナウイルス感染症拡大防止のためマスクを着用していると、汗の蒸発が妨げられるなど体温調節ができず、脱水などを起こしやすくなります。こまめな水分

補給をする、窓を開け熱気を外に出し、エアコンなどで室温を調整するなど、熱中症に十分注意しましょう。☎清瀬消防署 ☎042-491-0119

## 消費生活相談の現場から

身に覚えのない荷物！  
プレゼント？それとも…  
迷ったらご相談を！

**【事例1】** 突然お米券が届いた。差出人は今まで聞いたこともない会社名である。気味が悪いし、あとからとんでもない額の代金を請求されるのではないかと。差出人の会社に連絡するのは怖い。

**【事例2】** 「代引きのお荷物です」と宅配事業者が荷物を配達に来たが、自分は代引きで商品の購入をした覚えがない。詐欺ではないかと受け取り拒否をした。その対処でよかったらどうか。

**【事例3】** 差出国はわかるが、ほかには何も記載されていない小さな荷物が航空便で届いた。開けたら指で測る酸素濃度計が入っていた。取扱説明書も納品書も何も入っていない。どうしたらよいか。

**【アドバイス】** 注文していない荷物が届いた場合、何らかの詐欺ではないかと思う方が多いようです。併せて自分の住所などの個人情報情報を誰かに知られているという不安感もあり、相談に来られます。

事例1は差出人への電話確認の結果、息子さんが、配当にお米券をくれる会社の株を購入したから



だと分かりました。実は「注文していない荷物が届いた」という相談は、身内、知人からのプレゼントだった、という結果が多いのです。荷物に、差出人の住所や電話番号記載があった場合は連絡してみるのが解決の早道です。

事例2はこの相談者の対処が良いでしょう。もし、代引き購入での申し込みをしたことを忘れていたとしても、受け取り拒否後、必ず販売業者から詳しい連絡が入ります。

事例3はこの時点では支払い請求を受けていませんが、仮にネガティブオプション(送り付け商法)だったとすれば、商品を14日間保管すれば、その後の処分は自由になります。判断に迷う場合は消費生活センターにご相談ください。☎消費生活センター ☎042-495-6212 (相談専用)

## ひまわり フレンドシップ 協定

## 「ひまわりガーデン武蔵村山」 のご案内

「清瀬ひまわりフェスティバル」はコロナ禍の影響により中止となりますが、「ひまわりフレンドシップ協定」を締結し、関連事業で連携を行っている武蔵村山市の「ひまわりガーデン」は下記のとおり開催されます。

☎7月3日(土)～8月1日(日)午前9時～午後5時(7月11日(日)・12日(月)は休園。最終入園は午後4時50分)

☎武蔵村山市緑が丘1460

**【アクセス】** 多摩都市モノレール「上北台駅」から徒歩10分。

カーナビでは「武蔵村山市学園3-40-3」で検索

☎武蔵村山市産業観光課 ☎042-565-1111 (内線224)

※ご来園の際は、マスク着用やアルコール消毒、3密を避けるなどの新型コロナウイルス感染症予防対策にご協力をお願いします。またイベント内容は事前に予告なく変更となる場合がございます。

詳しくはこちら  
(武蔵村山市ホームページ)



## 清瀬のPR冊子作成に協力していただける方を募集しています

清瀬商工会は、飲食店を中心とした、清瀬の魅力を発信するガイドブックを作成します。市民の皆さまの声を反映した内容にするため、取材などに協力していただ

る方を募集しています。条件などの詳細は清瀬商工会までご連絡ください。

☎清瀬商工会 ☎042-491-6648

## 令和3年度乳がん検診・子宮がん検診

### ◆乳がん検診

☎市に住民登録のある40歳以上(昭和57年3月31日以前生まれ)の女性で、昨年度に市の乳がん検診を受けていない方(検診は2年に1度)。先着400人【検診期間】下表のとおり☎織本病院(旭が丘一丁目)、複十字病院(松山三丁目)、武蔵野総合クリニック(元町一丁目) ☎2,000円

### ▶乳がんクーポン券

令和3年4月20日時点で市に住民登録があり、昭和55年4月2日から昭和56年4月1日生まれの女性を対象に「乳がん検診無料クーポン券」を6月下旬に一斉送付しましたのでご活用ください(4月20日以降に清瀬市に転入された方は、ご相談ください)。なお、人間ドックなどで受診された場合の償還払い制度はありません。

また、令和2年度の対象者(昭和54年4月2日から昭和55年4月1

日生まれの女性)で新型コロナウイルス感染症の影響により受診できなかった方は、申し込みの際に申し出れば、令和3年度の対象となります。

### ◆子宮がん検診

☎市に住民登録のある20歳以上(平成14年3月31日以前生まれ)の女性で、昨年度に市の子宮がん検診を受けていない方(検診は2年に1度)。先着400人【検診期間】下表のとおり☎公立昭和病院(小平市花小金井八丁目)、宇都宮レディースクリニック(元町一丁目) ☎頸がん検診1,000円・体がん検診(条件あり)1,000円

| 申込み時期               | 受診券<br>発送時期 | 受診期間                          |
|---------------------|-------------|-------------------------------|
| 7月1日(木)<br>～31日(土)  | 8月下旬        | 9月1日(水)<br>～12月(※)            |
| 8月1日(日)<br>～9月7日(火) | 9月下旬        | 10月1日(金)～<br>令和4年1月31日<br>(月) |

※最終日は各健診機関にお問合せください

☎☎いずれも9月7日(当日消印有効)まで申込み受け付け中(定員に達し次第終了)。電子申請・はがき(記入例参照)で健康推進課健康推進係 ☎042-497-2075へ  
※電話での申込みはできません。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、可能な限り窓口での申込みはお控えください。

※いずれの検診も、①50歳以上の方(昭和47年3月31日以前生まれ)、②世帯全員が住民税非課税の方、③生活保護世帯、④中国残留邦人等支援給付対象者は無料



電子申請(乳がん)はこちら



電子申請(子宮がん)はこちら

(②③④は証明書の提出が必要です)。②は、健康推進課に申請していただければ、がん検診自己負担金無料券を発行します。

はがき記入例  
(普通はがきでお申込みください)

### 乳がん・子宮がん検診 申込み

1. 住所
2. 氏名(ふりがな)
3. 生年月日
4. 電話番号
5. 申込みたいがん検診名と、希望する医療機関名

はがきあて先には、「〒204-8511 清瀬市生涯健康部健康推進課乳がん・子宮がん検診申込担当 行」とご記入ください。