

6月は食育月間、19日は食育の日

健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

—食育とは？

食育とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識や「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる人を育てることです。難しいことではなく、まず一人ひとりが食生活を見直し、栄養バランスの取れた食事を、朝食をとるなどの望ましい食生活を送ることが食育になります。この機会に、日ごろの食生活を振り返り実行してみましょう。

—子どもからおとなまで みんなで食べよう朝ごはん！

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、朝食をとらないとその後の食事の量が増え、食べ過ぎることがあります。1日3食の食事を規則的にとり、生活リズムを整えていくことは健康的な生活習慣につながります。「令和元年東京都民の健康・栄養状況」のデータによると、朝食をと

らない人の割合は、男性10.1%、女性6.7%で、年齢別にみると、男女とも30歳代で最も高く、それぞれ22.2%、21.1%です。普段何も食べていない方は、いつもより10分早起きして、まずは1品食べることから始めましょう。さらにそこから徐々に品数を増やしていくことで、バランスの良い朝食をとることができます。

バランスの良い朝食の例



何品も作るのが大変なときは、丼物(主食・主菜)+サラダ(副菜)やサンドイッチ(主食・主菜・副菜)、ごはん(主食)+汁物(主菜・副菜)などが準備や片付けの時間を短縮でき、おすすめです。

市ホームページでは、朝ごはんの摂取と野菜の摂取量を増やすためにレシピを紹介しています。ぜひご覧ください。



清瀬市 **かんたんおすすめレシピ**

検索



詳しくは
11011

新型コロナウイルスワクチン 4回目接種

清瀬市新型コロナウイルスワクチン接種専用コールセンター ☎042-497-1507

60歳以上の方または18歳以上で基礎疾患を有する方・その他重症化リスクが高いと医師が認める方

◆基礎疾患を有する方は申請が必要です

基礎疾患を有している市内在住の方のうち、1・2回目接種券の早期発送申請をしていない方または3回目を接種した後に清瀬市へ転入された方

【申込み方法】下表のとおり

申請の種類	申請先
電話申請	新型コロナウイルスワクチン接種専用コールセンター ☎042-497-1507へ
オンライン申請	https://logoform.jp/form/QzsJ/95919 (右記QRコード参照) から申請
窓口申請	コミュニティプラザひまわり3階会議室3 または市役所本庁舎3階3番窓口正面

◆接種券の発送

4回目接種の対象者には、3回目の接種日に応じて接種券を順次発送します(下記参照)。接種券がお手元に届き次第、予約が可能です。

- 令和4年1月までに接種した方…5月30日に発送済み
- 令和4年2月までに接種した方…6月下旬に発送予定
- 令和4年3月までに接種した方…7月下旬に発送予定

◆予約方法

以下の3つの方法で予約ができます。いずれも予約の際には接種券が必要です。

【電話】平日午前9時～午後6時に上記コールセンターへ

【窓口】下表のとおり

【オンライン】接種券が届いた方は、清瀬市新型コロナウイルスワクチン接種予約システム (<https://vaccine-yoyaku.jp/kiyose/>) から24時間予約できます。



予約システム
はこちら

実施日	時間	場所	定員
6月8日(水)	午前9時～正午(整理券の配布は午前8時30分から)	市役所本庁舎	各日200人
6月14日(火)		市民協働ルーム	
7月以降		未定	

◆接種会場

4回目接種の会場は、市ホームページをご覧ください。上記コールセンターまでお問い合わせください。

令和4年度「ひまわりの清瀬」機運醸成事業

産業振興課産業振興係 ☎042-497-2052



「清瀬ひまわりフェスティバル」の開催を中止します

例年8月中旬から下旬にかけて実施していた「清瀬ひまわりフェスティバル」は、近年の猛暑を考慮し開催時期を1か月前倒しして準備をしていましたが、新型コロナウイルス感染症の影響が現在も続いていることから、感染症拡大防止の観点から、中止とさせていただきます。なお会場となっていた地区は私有地のため、立ち入りはできませんのでご注意ください。

今年も市内各所にひまわりが咲きます！

「ひまわりの種」をご寄贈いただきました

「ひまわりの清瀬」という清瀬市の特色を風化させないために、毎年ひまわりフェスティバルにご協力いただいている石井ファーム 石井善輝様、小寺ファーム 小寺宏一様、清瀬市農ある風景を守る会様よりひまわりの種をご寄贈いただきました。

ご寄贈いただいたひまわりの種は、昨年に引き続き「ひまわりの清瀬」機運醸成事業として、市内公共施設をはじめ市内小・中学校や保育園、幼稚園などに配布し、それぞれの場所で花を咲かせることで、来年度以降のひまわりフェスティバルにつながります。遅咲きのひまわりとなりますが、開花時期は8月中旬から9月中旬の予定です。



左から清瀬市農ある風景を守る会副会長 石津和幸氏、瀬谷副市長、澁谷市長、清瀬市農ある風景を守る会会長 松村新一氏、石井ファーム 石井善輝氏、小寺ファーム 小寺宏一氏

令和4年 清瀬市議会第2回定例会開会

令和4年清瀬市議会第2回定例会は、6月7日(火)から下表のとおり開会予定です。☎議会事務局議事係 ☎042-497-2567

月	日	時間	内容
6	7(火)	午前10時～	本会議(初日)
	9(木)		
	10(金)	午前10時～	本会議(一般質問)
	13(月)		
	15(水)	午前10時～	総務文教常任委員会
	16(木)	午前10時～	福祉保健常任委員会
	17(金)	午前10時～ 午後2時～	建設環境常任委員会 議会運営委員会
	24(金)	午前10時～	本会議(最終日)

正しく取り扱ひましょう！ 消毒用アルコール

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、手指の消毒のための消毒用アルコールを使用する機会が増えています。消毒用アルコールには危険物に該当するものもあり、取り扱いを誤ると火災を引き起こすおそれがあるため、十分な注意が必要です。

消毒用アルコールの適正な取扱いのポイントは右記の3点です。

- ・火気の近くでは使用しない
- ・詰め替えの際は換気を行う
- ・直射日光が当たる場所に保管しない

火災や事故を未然に防ぐためにも、危険物を含む製品を取り扱う場合は、容器の表示や取扱説明書をよく確認し、正しく使用しましょう。

☎清瀬消防署 ☎042-491-0119

今月の納期

◆市・都民税(第1期) 6月30日(木)までに納めてください。 ※市・都民税の納税通知書は6月13日(月)に発送予定です。