

特別展「古代武蔵と清瀬」

申込み



←記念講演会・関連イベントの申込みはこちらから(申込み不要のイベントもあります)

問合せ

郷土博物館 ☎042-493-8585

記念講演会

※連続講演ではありません。

定員はいずれも30人(先着順。申込みフォーム15人、電話15人)です。
場いずれも郷土博物館 1階 映像展示室 ①・②は9月1日午前9時から、③・④は10月1日午前9時から申込みフォーム(上記QRコード参照)または電話(☎042-493-8585)で申込み

①講演会1「東山道武蔵路と武蔵国分寺」(予約制)

日9月24日(土)午後1時30分～3時 講国分寺市教育委員会 依田亮一氏

②講演会2「柳瀬川流域の古代遺跡」(予約制)

日10月1日(土)午後1時30分～3時 講東村山市遺跡調査会 黒済玉恵氏

③講演会3「古代の武蔵国府と多磨郡の集落」(予約制)

日10月15日(土)午後1時30分～3時 講府中市 江口桂氏

④講演会4「清瀬の古代一野塩地域遺跡群・下宿内山遺跡一」(予約制)

日10月22日(土)午後1時30分～3時 講中野光将(郷土博物館学芸員)

関連イベント

◆学芸員による展示解説

担当学芸員が、展示資料について分かりやすく解説します。
日9月25日(日)、10月16日(日)午後1時～2時(申込み不要)
場郷土博物館 2階 ギャラリー

◆まがたま 勾玉作り体験(予約制)

古代の装身具「勾玉」を、紙やすりを使って作ります。
対小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)。各回先着15人 日10月2日(日)午前10時～正午、午後2時～4時 場郷土博物館 1階 伝承スタジオ 費1人につき300円(材料費) 日9月15日午前9時から申込みフォーム(左記QRコード参照)から申込み
※電話、ファクスなどでの申込みはできません。

◆親子でミニ発掘体験(予約制)

実際に発掘現場で使用する道具を用いて、郷土博物館の敷地内でミニ発掘体験をします。
対小学生とその保護者。先着6組12人 日10月10日(月)午前10時～正午 場郷土博物館 1階 前庭 対タオル、軍手(当日は汚れてもよい服装でお越しください) 日9月15日午前9時から申込みフォーム(左記QRコード参照)から申込み
※電話、ファクスなどでの申込みはできません。



◆16ミリフィルム映画【古代特別編】

古代に関する16ミリフィルム映画の鑑賞後、担当学芸員が解説を行います。先着30人。 日10月10日(月)午後1時30分～2時45分 場郷土博物館 1階 映像展示室

9月 は どん な 月 ?

食生活改善普及運動月間

～ 食事をおいしく、バランスよく～

毎年9月1日～30日の1か月間は、食生活の改善を推進するための「食生活改善普及運動月間」です。「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし、さらに下記3つに注目した取り組みを行います。この機会に、日ごろの食生活を見直してみませんか。
問健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

①毎日プラス1皿の野菜

令和元年度の国民健康・栄養調査によると、20歳以上の方が1日に摂取する野菜類は平均280.5gです。成人に必要な1日あたりの野菜の量350gと比べると、野菜一皿分(70g)が不足していることがわかります。毎日野菜をしっかりと食べて、いきいきと暮らしましょう。



②毎日の暮らしに with ミルク



乳製品にはカルシウムが多く含まれていることに加え、その吸収率が他の食品に比べて高いという特徴があります。また、乳製品を摂ることで、たんぱく質を摂取することもできます。コップ1杯程度の牛乳を目安に、毎日の食生活に乳製品を取り入れましょう。

③おいしく減塩 1日マイナス2g

令和元年度の国民健康・栄養調査によると、一日あたりの食塩摂取量の平均値は男性は10.9g、女性は9.3gで、目標値である男性7.5g未満、女性6.5g未満よりも多くなっていることがわかります。しょうゆやみそなどの調味料だけでなく、塩分を多く含む食品(梅干し、塩鮭など)の摂りすぎにも気を付けましょう。

食生活相談

管理栄養士が食事についての相談をお受けします。また、ご希望の方には汁物の塩分濃度の測定や食事の栄養価計算も実施しています。事前予約制です。

日9月16日(金)、10月7日(金)午後2時～4時(1枠30分) 場生涯学習センター 問電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ
※11月以降の日程は、市報や市ホームページに掲載予定です。

9月9日 救急の日

平成16年から医療従事者以外の方によるAED(自動体外式除細動器)の使用が認められました。

それ以降、救急現場に居合わせた人によるAEDの使用率が年々増加し、令和2年中は東京消防庁管内において137人の方々が、医療機関に到着する前に心拍が再開するなど、その効果は顕著に現れています。

AEDは現在、駅・学校・商業施設などさまざまな場所で設置が進んでいます。AEDが必要な場合に慌てることがないように、日ごろからAEDの使い方を含めた応急手当の知識・技術を身につけるとともに、身近に設置されているAEDの位置を確認しておき、いざというときに尊い命を救えるように備えましょう。
問清瀬消防署 ☎042-491-0119



AED(市役所本庁舎1階)



AEDの使い方(東京消防庁公式YouTubeチャンネル)

9月21日 世界アルツハイマーデー

9月21日は「世界アルツハイマーデー」、9月は「世界アルツハイマー月間」です。認知症の方やそのご家族が、安心して住み慣れた地域で暮らしていけるように、認知症への理解を深めましょう。

問介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082

【市の取り組み】

◆啓発ポスターなどの掲示、市役所庁舎内での啓発コーナー展示

◆認知症サポーター養成講座(詳しくは本紙6面へ)

◆認知症サポーターステップアップ講座

養成講座を受けた方が、チームオレンジ清瀬*の一員として活動するための講座です。 日9月3日(土)午後2時～4時

*チームオレンジ…認知症サポーターステップアップ講座を受講したボランティアチームのこと。

◆もの忘れ相談会

「もの忘れ相談プログラム」を使ったもの忘れチェックと地域包括支援センター職員の相談などが受けられます。 日9月20日(火)・21日(水)午前10時～午後3時 場市役所本庁舎市民交流スペース 費無料



認知症サポーターの証 オレンジリング

納税にご協力を

■夜間納税・納税相談 日9月28日(水)・29日(木)午後8時まで
■日曜納税・納税相談 日9月25日(日)午前9時～午後4時

■土曜納税・納税相談 日9月10日(土)午前9時～正午
場いずれも市役所徴収課窓口 問徴収課徴収係 ☎042-497-2045