

6月は食育月間・19日は食育の日

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することが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する、朝ごはんを食べ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！

健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

より良い食生活を応援します！

「きよせ食ネットワーク会議」は、市内のすべての年齢の方を対象に食育を推進することを目的に取り組みを行っています。令和5年度は「食塩の摂取量を減らす」をテーマにクックパッドの清瀬市公式キッチンに減塩のレシピを掲載したり、「共食」を推進するなど、皆さんの食生活に役立つ情報を発信していきます。

いいことたくさん！ “共食”のすすめ

ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする機会が減ってきている現代。だれかと食べる“共食”を、意識してみませんか？

楽しみ

だれかと楽しく食事をすると、心もからだも元気になります！

食品ロス削減

楽しい食事で食欲がわき、食べ残しが減ることも期待できます！

健康

主食・主菜・副菜がそろいやすく、栄養バランスが整います！



伝統

だれかと食べることで、食文化を学ぶ機会にも。マナーも身に付きます！

1日の活力！ みんなで食べよう朝ごはん

◆朝ごはんは、身体が目覚ましスイッチ

朝ごはんは、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。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、朝ごはんを食べない人の割合は、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。

◆栄養バランスのいい食事とは？

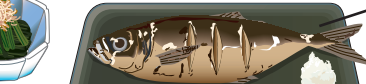
主食・主菜・副菜をそろえることで、必要な栄養素をバランスよく摂取することができます。

副菜



主食

エネルギーのもとになるごはん・パン・麺など



主菜

身体をつくるもとになる肉・魚・卵・大豆など

副菜

からだの調子を整える野菜・きのこ・海藻など

清瀬市しあわせ未来センター竣工記念式典

5月1日に「清瀬市しあわせ未来センター竣工記念式典」が開催されました。子育てに関するさまざまな相談をはじめ、子育てに関する申請窓口が集約され、妊娠から子育てまでの切れ目ない支援の拠点となります。

未来創造課イノベーション推進係 ☎042-497-1802



(左から) 柳宇都宮電気商会 宇都宮宮弘氏、(株)久慈設計 久慈竜也氏、清瀬市長、(有)今村組 岡部治正氏、(有)細山ポンプ細山営業所 細山茂美氏

一町会・自治会応援キャンペーン 自治会おなやみ相談会を開催します！

自治会活動のなかで「こんなことやってみた。でも、何をどうしたらいいかわからない」ということはありませんか？ その「やりたいこと」の企画から実現まで、市と専門家がお手伝いします。自治会の悩みごとをご相談ください。

6月18日(日)午前の部＝午前10時～正午、午後の部＝午後2時～4時 場 清瀬けやきホール 申 問 メールまたは直接窓口、電話で市民協働課協働係 ☎042-497-1803

kyoudou@city.kiyose.lg.jpへ



詳しくはこちら

清瀬商工会の新事務所オープン

清瀬商工会の事務所が駅前アミュービル5階へ移転し、5月16日に事務所開きが行われました。清瀬商工会は、昭和35年に設立、昭和47年から松山二丁目の清瀬商工会館にて業務を行ってきましたが、老朽化に伴い、移転することになりました。

なお、アミュービルには駐車場、駐輪場はありませんので、近隣の有料駐車場などをご利用ください。

清瀬商工会 ☎042-491-6648(移転後も変更なし)



清瀬市長(左)と内野商工会長(右)

新校開設に向けた第3回市民ワークショップ

令和11年度に新校を開設するにあたり、その基本構想・基本計画に児童・生徒、保護者の方をはじめ、市民の方の「想い」を反映できるよう、市民ワークショップを開催します。定員25人程度(応募者多数の場合は保護者や地域住民を優先)。

6月17日(土)午前10時～正午

場 市役所本庁舎

申 6月9日午後3時

までに参加希望者本人が下記申込みフォームから申込み(結果は開催日の1週間前を目途にメールで通知します) 問 教育企画課企画係

☎042-497-2537



申込みフォーム

神山公園の芝生広場を一時閉鎖します

現在、芝生広場には寒さに強い芝生が植えられていますが、夏に向け、暑さに強い芝生に植え替え、しっかりと根が張るように育てます。そのため、芝生広場は当面の間閉鎖します。

閉鎖中は、広場にロープをかけるため、通行やなかで遊ぶこ

とはできなくなります。ご理解・ご協力をお願いします。

【閉鎖予定期間】6月5日(月)～30日(金)

問 水と緑と公園課公園係

☎042-497-2098



令和5年度第1回全国瞬時警報システム (Jアラート)の全国一斉情報伝達試験を実施

大規模災害などの発生時に国からの緊急情報を伝達する全国瞬時警報システム(Jアラート)を使用した情報伝達試験が、全国一斉に行われます。市内でもすべての防災行政無線を起動し、試験放送を行いますので、ご了承ください。

【実施日時】6月7日(水)午前11時

◆試験放送の内容

(上りチャイム音)「これはJアラートのテストです(3回繰り返し)。こちらは防災清瀬です。」(下りチャイム音)

問 防災防犯課防災防犯係 ☎042-497-1848

