

ゲートキーパー養成講座

家族や仲間、大切な人が「いつもと違う」という様子はありませんか。自殺のサインに気がついたら、傾聴して相談窓口につなげられるように学びます。

ごみ代表 喜多見学氏
ゲートキーパーの心得、話の聞き方など
②中級編
市内在住・在勤・在学の方や初級編を受講した方など

住宅改修に伴う固定資産税の減額

耐震・バリアフリー・省エネ改修を行った住宅は、改修工事が完了した翌年度から一定期間、住宅にかかる固定資産税額が減額されます。

Table with 5 columns: 種別, 対象住宅, 工事期間, 減額期間, 減額割合. Rows include 耐震改修, バリアフリー改修, 省エネ改修, その他.

夏の省エネ

省エネとは、エネルギーを効率的に使うことです。我慢や無理をするのではなく、賢くエネルギーを適切に使いましょ。

- 【省エネ効果の目安(年間)】
①エアコン
・冷房時の室温を28℃にする
30.2kWh、1,060円
・使用時間を1日1時間減らす
18.8kWh、660円

出典：東京都「2023家庭の省エネハンドブック」

TUNAGARU健幸ステーション

市民の皆さんの健康管理にご活用いただけるよう、血圧計などを用意した「TUNAGARU健幸ステーション」を市役所本庁舎をはじめ、市内の下記公共施設に設置しています。

Table with 2 columns: 設置場所, 設置内容. Locations include 市役所本庁舎2階, 生涯学習センター6階, etc.

AGES測定器(右写真)は、過剰に摂取した糖と、体を主に構成しているタンパク質が結びついて体内に生成された老化物質を測定する機器です。

清瀬市シニアみんなで健幸プロジェクト*1 「健康状態不明者実態把握事業」対象者へのアンケート送付のご案内

市では主に75歳以上の後期高齢者医療保険に加入されている方のフレイル*2・介護予防、健康寿命の延伸を目的に「清瀬市シニアみんなで健幸*3プロジェクト」を実施しています。

対象者へは個別に介護保険課から「シニア健幸生活アンケート」を送付します。アンケートが届いた方は、同封されている返信用封筒でぜひ返送をお願いします。

募集 会計年度任用職員(専門職)

Table with 3 columns: 職種, 受験資格, 募集人数. Roles include 一般事務, 一般事務(公用車運転).

【試験日・内容】7月21日(金) ※募集要項や申込み方法など詳しくは市ホームページを確認してください。

夏休みに入る前に、防犯対策と交通ルールについて家族で話し合おう！

防犯対策

お子さんたちが楽しみにしている夏休みがいよいよ始まります。夏休み中は、外出する機会が増えるため、犯罪に巻き込まれる危険性も高まります。

子どものみんなへ「守ろう！3つの約束」

◆危なくなったら大声で叫ぶ。

こわいと思ったらすぐに逃げる。危ないな、こわいなと感じたら、「たすけて！」と大きな声で叫んだり、防犯ブザーを鳴らして周りの人に知らせましょう。



◆どこで誰と遊び、何時に帰るか伝える。

どこで誰と遊び何時に帰るか、保護者に伝えてから出かけよう。外にいるときはまわりを見渡してゆっくり走っている車や、いつまでも後をつけてくる人がいないか注意をしましょう。



◆1人では遊ばない。

保護者などおとなが見ている場所か、学校のお友達などと何人かで遊ぶようにしましょう。公衆トイレなどでひとりになるときは防犯ブザーを持ち危険にそなえましょう。



◆保護者の方へ「お子さんを犯罪や事故から守るために」

保護者の方はお子さんの行動を常に見守ってください。お子さんが巻き込まれる犯罪は、野外での1人遊び、人目のつきにくい駐車場、木や建物などで見通しが悪い公園などで多発するのが特徴です。

◆「メール斉配信サービス」をご利用ください

市内における防犯・防災情報やイベントに関する情報を、あらかじめメールアドレスを登録した方に配信するサービスです。ぜひご利用ください。



交通ルール

自転車を使用する機会が増える夏休みの前に、交通ルールを見直しましょう。安全な自転車の乗り方などのルールの他、歩行する際の注意点も話し合い、自転車に乗る人も歩く人も、気持ちよく通行できるよう心がけましょう。

◆「ながらスマホ」は絶対にダメ！

◆自転車は道路交通法違反に！

スマートフォンなどを使用・操作しながらの自転車運転は違反(道路交通法第71条)です！自転車の「ながらスマホ」は、周囲の状況が把握できず、交通事故に直結する大変危険な行為です。



◆歩行者でも危険！

歩行中にスマートフォンなどの操作に夢中になると周囲の状況が分からず、接触事故などによりけがをする可能性が高くなります。また、相手にけがをさせた場合、過失傷害罪(30万円以下の罰金または科料)に問われる可能性もあります。



◆知っていますか？ 自転車安全利用五則

- ①自転車は、車道が原則、歩道は例外、歩行者を優先
②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
③夜間はライトを点灯
④飲酒運転は禁止
⑤ヘルメットを着用



◆自転車を利用する皆さんへ 自転車利用中の対人事故に備える保険等への加入義務

「東京都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」により、自転車利用中の事故で、他人にけがをさせた場合などのために損害賠償保険等への加入が義務付けられています。



◆TSマーク付帯保険

自転車安全整備士がいる自転車販売店で自転車の点検整備を受けると、車体に「TSマーク」というシールが貼られます。点検日から1年以内の「TSマーク」には、自分で転んでしまいがけをした場合などに支払われる「傷害保険」と、他人にけがをさせた場合などに支払われる「賠償責任保険」が付いています。

◆保険会社の保険

自転車保険のほかに、自動車保険や火災保険などの特約として付けられるサービスがあります。

◆その他の保険

一部のコンビニエンスストアや携帯電話会社などで加入できます。また、クレジットカード契約に付けられるサービスもあります。

自転車の所有者には、防犯登録が義務付けられています。必ず防犯登録をしてください。



清瀬リハビリテーション病院
診療科目: 内科, 呼吸器科, 消化器科, 小児科, リハビリテーション科, 歯科
病床数: 168床 (回復期98床, 一般27床, 呼吸器48床)

上宮園
特別養護老人ホーム(指定介護老人福祉施設)
特養 定員 100床
ショートステイ 定員 8床(他空室利用10床)

お庭の事なら個人邸専門の (株)庭屋中村へ
※見積無料 0120-194-284
植木剪定1本の高さと値段 (1~3m未満) 3,000円

医療・介護・福祉サービスに取り組む信愛グループが提供する安心の住まいシリーズ
自立度が高い方向け 信愛苑
医療・介護併設 しんあい清戸の里