

### 令和5年 清瀬市議会第3回定例会開会

令和5年清瀬市議会第3回定例会は、9月1日(金)から下表のとおり開会中です。☎議会事務局議事係 ☎042-497-2567

月	日	時間	内容
9	1(金)	午前10時～	本会議(初日) 決算特別委員会
	5(火)	午前10時～	本会議(一般質問)
	6(水)		
	7(木)		
	11(月)		
	12(火)	福祉保健常任委員会	
	13(水)	午前10時～	建設環境常任委員会
		午後2時～	議会運営委員会
	15(金)	午前10時～	決算特別委員会
	19(火)		
20(水)			
28(木)	本会議(最終日)		

### 9月は東京都食生活改善普及運動月間です!

#### ★栄養成分表示を活用して食塩マイナス

20歳以上の方の1日の食塩摂取目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満ですが、都民の平均摂取量は男性で11.5g、女性で9.8gとなっており、3g以上食塩を摂りすぎていることがわかります。食塩の摂りすぎは高血圧などにつながります。

加工食品のパッケージに栄養成分表示が表示されていることはご存じですか? 栄養成分表示の「食塩相当量」を参考にして、

普段食べている食品の食塩量を確認しましょう。食塩量の多い食品と少ない食品を組み合わせるなど、できる範囲で減塩に取り組んでみましょう。

多摩小平保健所のホームページでは、リーフレット「栄養成分表示を活用しよう!」を公開しています。ぜひ、ご覧ください。

☎多摩小平保健所生活環境安全課保健栄養担当 ☎042-450-3111



多摩小平保健所のホームページ

### 9月13日(水)コンビニ交付サービス利用停止

コンビニ交付サービスのメンテナンス作業に伴い、下記の日程で終日、コンビニ交付サービスの利用を停止します。

☎市民課住民係 ☎042-497-2037

【発行不可となる証明書】住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍全部・個人事項証明書、戸籍附票の写し、課税・非課税証明書

☎市民課住民係 ☎042-497-2037

### 救急の日・救急医療週間について学ぼう

毎年9月9日は「救急の日」、救急の日を含む1週間は「救急医療週間」です。

急な病気やけがで「今すぐ病院に行ったほうがいいのか?」「救急車を呼んだほうがいいのか?」など、迷った際の相談窓口として、東京消防庁救

急相談センターを24時間・年中無休で開設しています。迷った場合は「#7119」に連絡をしてください。医師、看護師、救急隊経験者の職員などに相談することができます。

☎清瀬消防署 ☎042-491-0119

### 教育相談室公開講座

#### 子どものこころの発達と関わり方

お子さんの発達で気になること、心配なことはありませんか。身体や運動などの能力と同様、こころの発達の仕方もお子さんによってさまざまです。子どもの発達の特性と関わり方について一緒に考えてみましょう。

希望する方には、講座終了後個別相談(30分)を行います(事前予約)。

【思春期編】☎9月30日(土)午前10時～11時30分 ☎あわせ未来センター

【幼児・児童期編】☎10月11日(水)午前10時～11時30分 ☎児童センター

☎いずれも市内在住・在勤の方。各回先着30人 ☎いずれも教育相談室 公認心理師 吉田章子氏・土井麻子氏

☎☎いずれも右記QRコードまたは電話で教育指導課教育相談室 ☎042-493-4122



申込みはこちら



### 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。

認知症は誰でも起こりうる疾患です。認知症の方やその家族が安心して住み慣れた地域で暮らしていただけるように、認知症への理解を深めましょう。市では下記の取り組みを行います。ぜひ、ご参加ください。

#### ①認知症サポーターステップアップ講座

☎9月9日(土)午後2時～4時 ☎アミューホール

#### ②認知症サポーター養成講座

☎9月13日(水)午後6時30分～8時 ☎生涯学習センター

#### ③認知症サポーターフォローアップ講座 特別上映会「オレンジ・ランプ」

実在の若年性認知症の方をモデルとした感動的な作品です。

☎11月11日(土)午後2時～4時 ☎アミューホール

☎☎①③は電話で介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082へ。

☎②は電話できよせ社協地域包括支援センター ☎042-495-5516へ



### たまろくとウィーク ～5市の魅力発見～

キーワードでロフトめぐり、たまろくブックセレクション、たまろくと特産市(11月12日(日)まで)などを行います。

◆清瀬市在住・在勤・在学の方は期間中の入館料が半額に! 受付で身分を証明するものを提示してください。

☎10月11日(水)～29日(日)午前9時30分～午後5時 ☎多摩六都科学館

【半額後の入館料】おとな=260円、4歳～高校生=100円 ※プラネタリウム、大型映像観覧は別途料金が必要です。

#### ◆清瀬駅北口～多摩六都科学館 無料シャトルバスを運行

☎10月15日(日) 清瀬駅北口発=午前8時40分、午前9時55分、

午前11時10分、午後1時25分、午後2時55分 ※同日は多摩六都科学館発清瀬駅北口行きも運行。

#### ◆プラネタリウムの事前予約

☎清瀬市を含む圏域5市の方、先着234人 ☎10月15日(日)、22日(日)、29日(日)午後3時50分の回のみ ☎予約対象回の4日前(水曜日)の正午から前日(土曜日)の正午までに同館ホームページの申込みフォームより

☎多摩六都科学館 ☎042-469-6100

※10月の休館日: 2日(月)～5日(木)・10日(火)・16日(月)・23日(日)・30日(日)です。



多摩六都科学館のホームページ

### 認知症の方やその家族が安心して暮らせるように

#### ◆中清戸オレンジハウス ～チームオレンジ清瀬～

チームオレンジのメンバーと楽しくお話ししましょう。

☎認知症に関心のある方 ☎9月7日・14日・21日・28日の木曜日午前10時～午後3時

#### ◆よってこカフェ in ふわっとん

☎認知症に関心のある方 ☎9月12日(火)・26日(火)午後2時～4時 (ラストオーダーは

午後3時30分) ☎Caféふわっとん(上清戸一丁目) ☎お茶代300円(税込み、茶菓子付き)

#### ◆認知症家族会 ゆりの会

家族の立場で今抱えている問題や悩みを率直に語り合い、気持ちや少しでも楽にして、明日へのエネルギーに繋げるための場所です。

☎認知症の方を介護しているご家族など ☎9月19日(火)午後2時～3時30分 ☎生涯学習センター

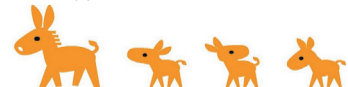
☎いずれも介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082



詳しくはこちら



詳しくはこちら



### 今月の納期

◆国民健康保険税(第3期) ◆後期高齢者医療保険料(第3期) ◆介護保険料(第3期) 10月2日(月)までに納めてください。