

令和6年清瀬市消防団出初式開催に伴う交通規制のお知らせ

規制日時▶令和6年1月13日(土)午前9時～午後1時

市は例年、清瀬市消防団出初式を神山公園で開催していましたが、令和6年は、さらなる防火意識の普及や消防力の向上とPRを目的として、清瀬駅北口ロータリーで開催します。これに伴い、下記のとおり交通規制を行い、規制時間中はバス乗り場・降り場、タクシー乗り場を変更します。近隣にお住まいの方をはじめ、清瀬駅周辺を利用する皆さんには大変ご迷惑をおかけしますがご理解・ご協力をお願いいたします。

なお、出初式の内容などの詳細は、市報令和6年1月1日号でお知らせします。

☎防災防犯課防犯係 ☎042-497-1847

交通規制図

- 関係車両・バス以外通行禁止
- 居住者・関係車両以外通行禁止



きよせ健康大学

◆YouTube配信

市公式YouTubeチャンネルにて申込み不要でどなたでも視聴できます。

①地域で広げよう健康の輪

12月19日(火)午前10時～11時 東京都健康長寿医療センター研究所 藤田幸司氏

②子どもから大人までの減塩の必要性

12月22日(金)午後3時～4時30分 女子栄養大学教授 蒲池桂子氏 ※各講義視聴後は、アンケートにご協力ください。また、配信後もアーカイブとしていつでも見ることができます。

◆「筋力アップ講座」一般受講生募集

市内在住・在勤・在学中で18歳以上の方。①先着10人程度 ②先着20人程度 ③令和6年1月16日(火)④1月19日(金)いずれも午後2時～3時 しあわせ未来センター 健康運動指導士 八木香氏 ※きよせ健康大学生は事前にお知らせしている方のみ受講できます。

☎直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ



『きよせWalking Map』 ~もっと楽しく健康ウォーキング~

自然豊かな魅力がある清瀬市のウォーキングマップを改訂し、1月9日(火)から配布を始めます。5つのおすすめコースの他、ウォーキングをする上でのポイントなども紹介しています。1~2月中には、ウォーキングコースを歩きスタンプを集めることにより抽選で景品が当たる、スマートフォンを用いたデジタルウォーキングラリーの開催を予定しています。ぜひ『きよせWalking Map』を使って市内を巡るウォーキングを楽しみませんか。 【配布場所】健康推進課窓口・各地域市民センターなど市内公共施設 ☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076



パブリックコメントを実施します

①【環境課】「清瀬市地球温暖化対策実行計画(区域施策編)素案」 国では、2030年度に温室効果ガスを2013年度に比べ46%削減すると表明し、このことを踏まえた地球温暖化対策計画の改定が閣議決定されました。

市では国の取り組みを踏まえ、令和4年6月にゼロカーボンシティ宣言を行い、2050年までの脱炭素社会実現に向けて市民、事業者、市が協働しながら温室効果ガス削減に取り組むこととしています。長期目標である2050年カーボンニュートラル及び2030年のカーボンハーフを実現するための具体的対策・施策などを検討するとともに、これらの対策・施策などを推進することを目的とする「清瀬市地球温暖化対策実行計画(区域施策編)素案」を策定しましたので、広く皆さんから意見を募集します。

②【教育企画課】「清瀬市新校開設に向けた基本構想及び基本計画(案)」 令和11年度に開校予定の新校の基本構想と基本計画策定に向け、「清瀬市新校開設に向けた基本構想及び基本計画策定委員会(以下、策定委員会という)」を設置し、市民ワークショップ、特別講演会を実施するなど、広く市民の皆さんの意見を聴きながらさまざまな取り組みを行ってまいりました。この策定委員会では新しい学校のイメージを

具現化するとともに各教室配置などについても検討を重ね、今年の11月に教育長へ答申しました。この答申を受け、清瀬市教育委員会として基本構想及び基本計画を策定するにあたり、広く皆さんから意見を募集します。

③【介護保険課】「清瀬市高齢者保健福祉計画・第9期介護保険事業計画(案)」 高齢者が自分らしく、健康に暮らしていける地域社会を構築する視点をもち医療・介護・介護予防・生活支援・住まいへの事業整備の充実に取り組んでまいりました。

「清瀬市高齢者保健福祉計画・第8期介護保険事業計画」の見直しをほかり、「介護サービス基盤の計画的な整備」、「地域包括ケアシステムの深化・推進」と「介護人材及び介護現場の生産性の向上」に向け、団塊の世代が75歳以上となる令和7年(2025年)を含む令和6年度から令和8年度までを計画期間とし、これまでの進捗状況と社会経済情勢、市民ニーズなどを踏まえ策定するものです。

この度、「清瀬市高齢者保健福祉計画・第9期介護保険事業計画(案)」を取りまとめましたので、広く皆さんから意見を募集します。

Table with 2 columns: 対象者 (対象者), 公表場所 (公表場所), 実施期間 (実施期間), 提出 (提出), 問合せ (問合せ)



詳しくはこちら

年末に向けて「防犯対策」していますか？

特殊詐欺犯人は電話で資産状況を聞き出します！詐欺のほか強盗・侵入窃盗の被害につながることも。被害に遭わないための一番の対策は、「犯人からの電話に出ない」ことです。 【具体的な対策方法】 ナンバー・ディスプレイ&ナンバー・リクエスト、自動通話録音機、留守番電話設定など ☎東村山警察署 ☎042-393-0110(内線2162・2163) ※被害防止対策について丁寧に説明しますので、詳しくは、東村山警察署にお問い合わせください。

大掃除の機会に室内の安全対策を実施しましょう

住宅用火災警報器は設置後10年が耐用年数となっています。自宅の住宅用火災警報器を確認し、10年が経過している場合は交換しましょう。また、地震の揺れで家具や家電が転倒、落下してけがをすることがないように、家具類を固定し転倒・落下防止対策を行いましょう。

近年、長期間挿込まれたコンセントにほこりがたまり、ショートして出火する火災が多くなっています。特に湿気や結露が発生しやすい場所が危険ですので、台所や窓際のコンセント周りを重点的に清掃してください。自宅の安全対策を見直し、新しい年を迎えましょう。 ☎清瀬消防署 ☎042-491-0119

令和5年度納税表彰

11月16日、多年にわたり申告納税制度の普及発展と納税意識の高揚に尽くした功績により、市内在住の吉川照子さんが令和5年度東村山税務署長納税表彰を受賞しました。おめでとうございます。 ☎徴収課管理係 ☎042-497-2044



吉川さん(中央)、本橋東村山税務署長(右)、瀬谷副市長(左)

「自動通話録音機能付電話機等購入費補助金」は12月31日までに購入した電話機が対象です

市内在住の65歳以上の方もしくは同居の方で、市税を滞納していない方 【対象機器】(公財)全国防犯協会連合会による「優良防犯電話推奨品目録」に記載されており、令和5年4月1日から12月31日までに購入したもの 【助成金額】機器の購入費の4分の3(上限1万円)



①申請書(市ホームページからダウンロード可、要押印) ②65歳以上の方の氏名・住所・年齢がわかるものの写し ③申請者の氏名・品名・販売店名・日付の記載された領収書 ④機器の品名・形式・主な仕様が記載されている部分の写し ⑤補助金の振込先口座(申請者名義)の通帳の写し ☎申請 上記の①~⑤をそろえて令和6年1月31日までに直接窓口または郵送で消費生活センター ☎042-495-6211へ

介護職員等永年勤続表彰式典を開催

11月10日、市内の特別養護老人ホームなどで、長年にわたり介護職員として従事された方の功績をたたえ、介護職員等永年勤続表彰式典を開催し、表彰状を授与しました。おめでとうございます。 ☎介護保険課介護サービス係 ☎042-497-2080



22年以上表彰を受けた皆さん

10年表彰を受けた皆さん

~感染拡大防止のために~ 基本的な対策を続けながら、日常生活を送りましょう

冬は、感染症の流行に要注意

- ▶温度や湿度が低くなると、ウイルスが飛散・浮遊しやすくなる
 - ▶空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜のはたらきが弱くなり、感染しやすくなる
 - ▶冷気を避けるために、換気がされにくくなる
 - ▶年末年始にかけ、人の移動や会食の機会が増える
- ※年末年始を迎えるにあたり、こまめな手洗いやうがい、手指消毒、状況に応じたマスクの着用(任意)や定期的な換気などの基本的な対策を続け、感染症から身を守りましょう。

冬場の換気のポイント

室温18℃・湿度40%以上を目安に、暖房器具や加湿器を使用しながら、定期的に窓を開けて換気しましょう。

冬の脱水に注意しましょう

のどの渇きを感じにくい冬でも、こまめな水分補給を心がけましょう。

免疫力を高めましょう

★食事：免疫力の60~70%は腸管(小腸・大腸)の免疫細胞が関与しています。腸内環境を整えることで、免疫力を高めることができます。そして、よく噛んで食べましょう。また免疫力を高めるために大切なことは、食事を楽しんで摂ることです。感染症予防のためには、料理は1人ずつ盛り付けすることをお勧めします。

【陽に良い食品の例】野菜、豆類、果物、食物繊維(ごぼう・きのこ類など)

- ★運動：適度な運動が効果的です。激しい運動は避けて、無理のない範囲で毎日続けられるような運動を生活の中に取り入れましょう。
- ★休養：1日をとおして睡眠の質を改善する習慣を身につけましょう。(例)毎朝の起床時間をそろえる、起きたら朝日を浴びる、適度に昼寝を取り入れる(15分程度が効果的)、日中は活発に過ごす、夜のスマートフォンは早めに閉じる(就寝2時間前までが目安)、眠りなったら床に入るなど。
- ★気分転換：自分に合ったストレス解消法をみつけましょう。
- ★笑う：笑いは免疫力を高め、自律神経を整える効果もあります。
- ★体温を上げる：体温が低いと、免疫力は低下します。毎日の生活の中で、体温を上げる工夫が必要です。冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎを控え、身体を冷やさないようにしましょう。また、シャワーだけでなく湯船に浸ることで、身体の芯まで温まります。入浴には睡眠の質を改善する効果もあります。 ☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

【新型コロナウイルス感染症 5類移行後の情報について】

- ・相談窓口
- ・感染、療養に備えて
- ・発熱などの症状が出たら
- ・コロナに感染し療養することが判明したとき
- ・療養後、コロナ後遺症かなと思ったらなど



新型コロナウイルス保健医療情報ポータル(東京都保健医療局)

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 (総合リハビリテーション施設) 病床数: 168床 (回復期98床, 一般27床, 呼吸器48床) 診療受付時間: 内科 9:00~11:30, 小児科 13:00~16:30, 火・水・木 13:00~16:30 (第20号)

上宮園 特養 定員 100床 ショートステイ 定員 8床 (他空床利用10床) デイサービス 1日 25名 居宅介護支援事業所 特養・ショートステイ ☎042-493-6118 ☎042-494-1990 ☎042-491-3200

お庭の事なら個人邸専門の (株)庭屋中村へ 0120-194-284 植木剪定1本の高さと値段 (1~3m未満) 3,000円 (3~4m未満) 6,000円 (4~5m未満) 8,000円

信愛報恩会 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 2020年開業 みどりの樹清瀬 特定有料老人ホーム 清瀬市梅園 サービス付き高齢者向け住宅 清瀬市下清戸