

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「栄養バランスのとれた食事を摂る、朝ごはんを食べる」などの望ましい食生活を送ることです。この機会に日ごろの食生活を振り返り実行しましょう！ 健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

「きよせ食ネットワーク会議」の取り組み

清瀬市の食育を推進することを目的とした「きよせ食ネットワーク会議」では、令和6年度のテーマを「食塩の摂取量を減らす」としています。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するなど、市民の皆さんにさまざまな情報を発信しています。また、「共食の推進」で、清瀬市オリジナル共食推進マークを周知するため、6月の食育月間に合わせて下記のポップを配布物に掲載しています。

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、ちょっと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るます！

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、栄養バランスがととのいます！

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！

清瀬市オリジナル共食推進マーク

きよせ食ネットワーク会議

クックパッドの清瀬市公式キッチンを活用してください！

食育の取り組みの一環として、料理レシピサービスの「クックパッド」に、清瀬市の公式キッチンを開設しました。市が過去に実施していた料理教室のレシピや、学校給食、保育園給食のレシピなどから抜粋し、皆さんに紹介しています。令和6年度は「減塩」をテーマにしたレシピを、毎月19日の「食育の日」に合わせて更新しています。ぜひ活用してください。



詳しくはこちら

野菜を食べよう！清瀬の地場野菜

一日に必要な野菜の摂取量は成人は350グラム、子どもは280グラム（「東京都幼児向け食事バランスガイド 3～5歳」より）が望ましいとされています。令和元年の国民健康・栄養調査によると、20歳以上の1人1日あたりの野菜類の平均摂取量は280.5グラムでした。1日の平均摂取では、あと小鉢1皿（70グラム）分の野菜が不足しています。小鉢1皿分の目安は、生野菜なら両手に軽く1杯程度、温野菜なら片手に軽く1杯程度です。あと一皿、野菜を食卓にプラスしてみましょう。

清瀬市では、地元産の野菜が農家やスーパーの地場野菜コーナーで購入できるため、新鮮な野菜と触れ合うことができ、食育環境にとっても恵まれています。また、地元産のものを地元で消費することで、食材を運ぶ際のガソリンなどによる環境負荷が削減され、SDGs（持続可能な開発目標）にもつながります。ぜひ旬の採れたて野菜をお召し上がりください。

募集

清瀬市使用料審議会委員



申込み
フォーム

認可保育園の保育料の適正化に取り組むため、清瀬市使用料審議会にて検討していただく市民委員を募集します。

次の全ての要件を満たす方。
①市内在住・在勤・在学の方②令和6年4月1日現在で18歳以上の方③会議に出席可能な方④清瀬市職員または清瀬市議会議員でない方【募集定員】5人以内（委員会は学識経験者を含む10人以内で構成）

【任期・会議】令和6年8月～12月において5回開催予定。いずれも平日午後6時～8時を予定

【報酬】9,000円（会議1回の出席につき）

【応募動機】400字程度にまとめ、住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記し、6月28日（必着）までに申込みフォームまたは直接窓口、郵送で財政課財政係 ☎042-497-1810へ

募集

清瀬市商工振興計画（第2次）策定委員



申込み
フォーム

市内商工業の振興に向けて、清瀬市商工振興計画（第2次）策定委員会にて検討していただく策定委員を募集します。

次の全ての要件を満たす方。
①市内在住で18歳以上の方②おおむね隔月1回程度の会議に出席可能な方

【募集定員】2人（委員会は商工業関係者などの各種関係者、識見を有する者、公募による市民および市職員で構成）

【任期・会議】令和6年8月～令和7年9月において隔月で計6回程度を開催予定【謝礼】5,000円（会議1回の出席につき）

【応募動機】400字程度にまとめ、住所・氏名・生年月日・職業・電話番号・メールアドレスを明記し、6月21日（必着）までに申込みフォームまたは直接窓口、郵送で産業振興課商工係 ☎042-497-3187へ

清瀬市環境課清掃事務所 粗大ごみの持ち込み対応を終了します

清瀬市環境課清掃事務所では、粗大ごみの直接持ち込みを受け付けていましたが、粗大ごみの一時保管場所である清柳園内の施設解体に伴い、令和6年7月31日をもって、受け付けを終了します。

8月以降はごみ分別アプリまたは電話で申込みいただき、ご自宅や集合住宅ごみ集積所に収集車が回収に行きます。ご理解・ご協力をお願いします。

※柳泉園組合では直接持ち込みを引き続き受け付けます。

環境課ごみ減量推進係 ☎042-493-3750

4月1日 令和6年清瀬市消防団 機能別分団発足式を挙行了しました

大規模災害時において元消防団員として培った豊富な知識、技術などを活かして、消防ポンプ自動車による消火活動の補助や、重機などの操作に従事していただくなど、災害に対する対応の強化を図るため、清瀬市消防団機能別分団を発足しました。

清瀬市消防団は地域防災の中核として、住民が安心して生活でき、災害に強い清瀬市を目指して地域に貢献してまいります。

防災防犯課防災防犯係 ☎042-497-1847



発足式

きよせWalking Map スタンプラリー（夏）予告



自然豊かな魅力のある清瀬市内を巡るウォーキングをさらに楽しんでいただくため、スマートフォンを使ったデジタルスタンプラリーを開催します。

期間中にウォーキングコースを歩いてスタンプを獲得し、応募いただいた方に抽選で、市内加盟店で1ポイント＝1円で利用できるきよせニンニンポイントを1000ポイントプレゼント

します。詳細は6月15日号にてご案内します。

市内に住民登録のある方
期7月1日（月）～31日（水）

健康推進課成人保健係
☎042-497-2076

※きよせニンニンポイントの受け取りには、スマートフォン用の地域アプリ「きよせニンニンポイントアプリ」のインストールとユーザ登録が必要です。

街頭特設人権相談を行います

6月1日の人権擁護委員の日に伴い、人権擁護委員による「街頭特設人権相談」を行います。啓発グッズの配布があります。

日6月1日（土）午前10時～正午 場直アミュービル正面入口前

市民協働課協働係 ☎042-497-1803

今月の
納期

◆市・都民税（第1期） 7月1日（月）までに納めてください。