

◆フレイル(加齢に伴う心身の虚弱) 予防は、毎日の心がけが大切です

フレイル予防3つの柱・適切な疾病管理(健診を受ける、かかりつけ医をつくる)が揃うことで、健康を維持し効果的なフレイル予防につながります。まずはご自身が取り組みやすいことから始めていきましょう。

☎介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082

◆「歩いていれば大丈夫」と思っていないですか? 健康長寿は毎日の少しの筋トレから

散歩やウォーキングに、毎日少しの筋トレを追加しましょう。
※運動は涼しい場所で水分補給と休息を十分にとって行いましょう。
持病がある方は主治医に相談の上、医師の指示に従ってください。

◆健康運動の最低限の目安

●歩行運動●

散歩・ウォーキング
など

骨や筋肉の
維持のために

週に**150分以上**
(1日**平均20分**程度)

●筋力運動●

スクワット・
かかとあげなど

足腰の強化や
疲れにくい体の
ために

週に**2日以上**

◆おすすめの筋力運動・ストレッチ

太ももの筋力強化、ひざ痛予防に

『椅子スクワット』

- ・手を使わずにいすからの立ち座りをゆっくり繰り返します。
- ・目安は、10～20回。
- ・自分の感覚で「ややきつい」と感じる回数でも。



きれいな姿勢の保持のために

『もも上げ』

- ・椅子に深く座って、両手は椅子のふちを握ります。
- ・上体はまっすぐ、太ももを胸にひきつけます。
- ・足の付け根に力が入るように



ふくらはぎのむくみ改善と筋力アップ

『かかとの上げ下ろし』

- ・良い姿勢で、かかとを左右同時にゆっくりと上げて下ろします。
- ・ふくらはぎの筋肉を意識します。
- ・座ってやってもOK。



腰痛予防ストレッチの定番

『腰ひねり』

- ・あおむけで寝た状態で両ひざを立てます。
- ・両ひざをくっつけたまま、左右にゆっくりと倒す動作を繰り返します。
- ・目安は10～20往復。



出典：東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム発行「地域で取り組む！さあにぎやかにフレイル予防リーフレット」より

パブリックコメントを実施します

◆第2次清瀬市商工振興計画(案)

平成31年3月に現計画である清瀬市商工振興計画を策定いたしました。令和7年度末で対象期間を終えることから、社会経済情勢の変化を踏まえ、市内産業の更なる活性化を図ることを目的に第2次清瀬市商工振興計画の策定を検討しています。

「第2次清瀬市商工振興計画(案)」を公表するとともに、市民の皆さまから広くご意見をいただくため、パブリックコメントを実施します。☎市内在住・在勤・在学または市内に事業所を有する個人・法人・その他の団体、この事案について直接的に利害が生じ

ると認められる方

【案の公表場所】市ホ

ームページ、各地域

市民センター、駅前

図書館、生涯学習セ

ンター、男女共同参画センター、

児童センター、コミュニティプラ

ザひまわり、清瀬けやきホール、

市役所本庁舎行政資料コーナー、

産業振興課【提出】10月1日(水)～

10月30日(木)に住所・氏名・対象

事案名を記入し、申込みフォーム

またはファクス・郵送で〒204-

8511清瀬市中里5丁目842番地

清瀬市産業振興課

☎産業振興課商工係 ☎042-497-

3187☎042-492-2415



申込みフォーム

(10月1日～)

より便利に！粗大ごみ申込みがキャッシュレス決済可能に！

市では、粗大ごみの申込方法をより便利にするため、インターネット申込み時のキャッシュレス決済サービスを開始します。
【決済方法】クレジットカード、PayPay

【開始時期】10月1日申込分～

【利用までの流れ】

①インターネットから市の粗大ごみ受け付けホームページにアクセスし、処分したい品目等を入力。

②指定された金額を確認後、ご希望の決済方法を選び、支払いを完了。

③付番された番号及び収集日をメモ用紙等にしたものを、排出する粗大ごみに貼付または直接書き込む。

④指定された場所に粗大ごみを出す(処理券を貼る必要はありません)。☎環境課ごみ減量推進係 ☎042-497-2534

柳泉園組合が衣装ケースのリサイクルを始めます

10月から柳泉園組合に粗大ごみとして持ち込まれたプラスチック製(ポリプロピレン製)衣装ケースのうち、リサイクルに適した材質・状態のものを選別し、資源化事業者へ売り払い、同事業者が破砕・洗浄・再生樹脂化するマテリアルリサイクルを実施します。再生樹脂はプラスチック原料として再利用されます。

☎柳泉園組合ホームページまたは資源推進課 ☎042-470-1552

10月1日～有効の乳幼児・義務教育就学児・高校生等医療証を送付

◆9月24日に発送しました

乳幼児医療費助成制度(対象者＝乳幼児)・義務教育就学児医療費助成制度(対象者＝小学1年生～中学3年生)・高校生等医療費助成制度(対象者＝平成19年4月2日～平成22年4月1日に生まれた方)は保険診療でかかった医療費の一部を市が負担する助成制度です。

10月以降も引き続き利用が可能な方には、10月1日から有効となる医療証を9月24日に発送しました。

また、東京都外の国民健康保険に加入されている方には、認定通知を9月24日に発送しました。

☎子育て支援課子育て支援係 ☎042-497-2088

令和7年度 児童扶養手当の新規受付

☎父または母がいらない児童もしくは父または母に重度の障害がある児童を養育している方

【審査】令和7年10月申請分から令和6年中の所得額(令和6年1月～12月の所得)

【申込み(認定請求)が必要な方】

・新規で児童扶養手当の受給を希望する方

・過去に所得制限限度額(下表

参照)の超過により請求をしていない方で、令和6年中の所得が所得制限限度額内になった方

【認定請求期間】10月1日(水)～31日(金)(土・日曜日、祝日を除く)

☎子育て支援課子育て支援係 ☎042-497-2088



詳しくはこちら

所得制限限度額表

扶養親族等の人数	申請者 全部支給	申請者 一部支給	配偶者・扶養義務者 孤児等の養育者
0人	690,000円	2,080,000円	2,360,000円
1人	1,070,000円	2,460,000円	2,740,000円
2人	1,450,000円	2,840,000円	3,120,000円
3人	1,830,000円	3,220,000円	3,500,000円
以後加算(1人につき)	380,000円		

※所得の定義など、詳しくは上記までお問い合わせください。

今月開催の委員会

※詳しくは問合せ先に確認してください。

会議・委員会名	日時	場所	問合せ	傍聴
第3回清瀬市地域市民センター再構築検討委員会	10月2日(木) 午後6時30分～	市役所本庁舎	未来創造課イノベーション推進係 ☎042-497-1802	直接会場へ
第2回環境審議会	10月3日(金) 午前10時～		環境課環境政策係 ☎042-497-2099	
第1回清瀬市農業振興計画策定委員会	10月6日(月) 午後2時～		産業振興課農政係 ☎042-497-2052	



清瀬市市制施行55周年について詳しくはこちら

2025年は清瀬市市制施行55周年

【最終回】第10回 きよせ市民まつりの歴史

毎年沢山の方が訪れる清瀬市民まつりですが、昭和55年10月、市制施行10周年記念事業として初めて開催されました。当時は同事業として、記念式典や市民体育祭、市民マラソン大会が催されており、市民まつりは数あるイベントの1つでした。開催地は清瀬市民センターとけやき通りで、前者では映画会や漫才、落語、演奏会が、後者では各種模擬店、農業祭、ミニSL、ミニ動物園などが催されました。街路では神輿や鼓笛隊による巡行が行われ、開催期間は2日間と大規模なものでした。市民が自由に参加でき、相互の親睦を深め共に楽しめることを目的に企画され、非常に盛況であったようです。

好評であったため翌年以降は独立し、「きよせ市民まつり」として清瀬商工会との共催で実施される運びとなりました。昭和58年にはボランティア団体など各方面の市民が運営に参加し、市民主体の祭りへと姿を変えていきました。開催地は中央

公園周辺や神山公園などその時々で変わりましたが、現在ではけやき通りに戻っています。催し物は時代に合わせて変化しており、過去にはカラオケ大会や魚つかみ、清瀬ウルトラクイズなどが実施されていました。

神社や寺院の祭りとは違い、市制施行10周年を記念して生まれた新しい祭りですが、商工会や市民の方々の積極的な活動によって開催が継続されており、歩んできた45年間は立派な歴史となっています。

今回で市制施行55周年のコラムは終了となります。これまでのご愛読、誠にありがとうございました。



最初のきよせ市民まつり(昭和55年)