

第16回清瀬ひまわりフェスティバルへの ご協力をお願いします

市と清瀬市農ある風景を守る会では、今年も市の最大イベント「清瀬ひまわりフェスティバル」の開催を予定しています。開催に向けて、市民の皆さまや事業者の協賛やボランティアなどのご参加・ご協力を募集しています。詳しくは右記QRコードをご覧ください。多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

※イベントについての詳細は、市報6月15日号に掲載予定です。
【開催期間】7月18日(土)～26日(日)(予定)
【協賛先】産業振興課農政係
☎042-497-2052



ボランティア募集 協賛募集 ひまわり種子配布希望

第28回スーパードッジボール大会 【小学5・6年生男子の部・女子の部】参加者募集

市内在住・在学の小学5・6年生【チーム編成】1チーム7～10人(1チームにつき、18歳以上の責任者を1人つけてください)
【日程】7月11日(土)午前9時～午後4時ごろ 市民体育館
【申込】5月18日～6月5日に申込みフォームで(操作が難しい場合は右記にお問合わせください)

◆参加チーム向け練習会
参加チームを対象とした練習会を6月28日に行います。申込制(先着順)です。詳しくは市ホームページをご確認ください。
【会場】生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係
☎042-497-1815
※3・4年生の部は令和9年2月を予定しています。



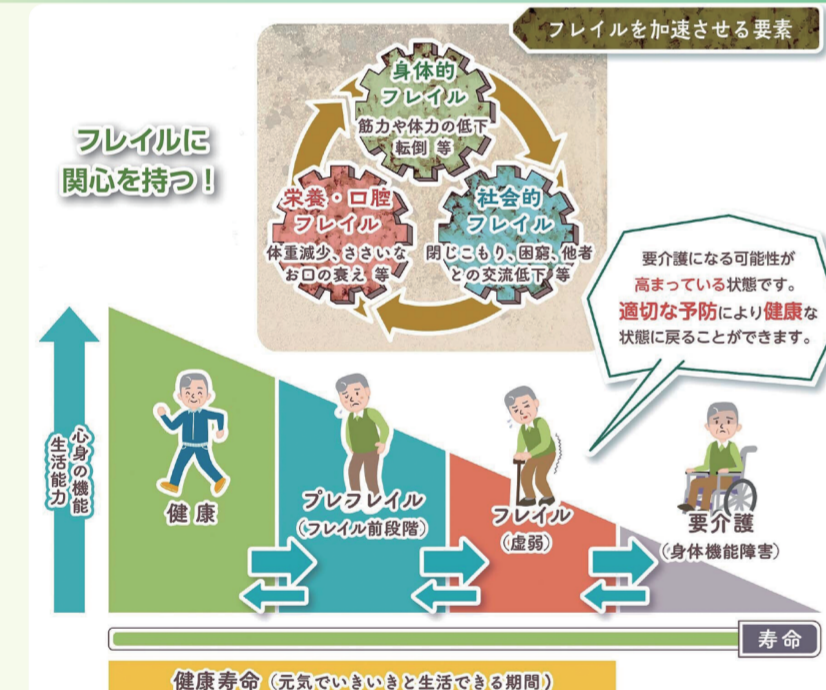
詳しくはこちら



申込みフォーム

フレイル予防の合言葉

～動いて、食べて、人とつながろう～



出典：東京大学高齢社会総合研究機構 健康寿命フレイル予防ハンドブックより(高谷雅文、日老医誌 46:279-285, 2009より引用改変)
※プレフレイルとは、フレイルの前段階の状態のことで、健康とフレイルの間に位置します。

フレイル予防の「運動」・「栄養」・「社会参加」の三本柱に「口腔ケア」・「健康検査」を追加し、複数の組み合わせを実践することで、フレイルの予防効果がさらに高まります。自分の生活に不足しているのはどんなことか、この機会に考えてみませんか？今回は、「食べる＝栄養を取る」ポイントを紹介します！
【介護保険課地域包括ケア係】☎042-497-2082



詳しくはこちら

※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！フレイル予防スタートブック」より引用

清瀬消防少年団 消防庁長官賞を受賞！

この度、清瀬消防少年団が港区にあるニッショーホールで、全国に3,930組織ある少年消防クラブの中から「優良な少年消防クラブ」として、消防庁長官賞を受賞しました。団員の普段からの活動が素晴らしい形で認められたものです。引き続き、清瀬消防少年団の応援とご支援をよろしくお願ひします。
【清瀬消防署】☎042-491-0119



消防庁長官賞を受賞された清瀬消防少年団

緊急時にも役立つ 東京消防庁公式アプリをダウンロードしよう！

東京消防庁公式アプリは、チャットボット(自動会話プログラム)やマップ機能を中心に、多くの機能を備え、ユーザーの興味・関心に合わせて利用できる無料のアプリです(別途通信料がかかります)。
消防や救急の知りたい情報をいつでも・どこでも・手軽に入



東京消防庁公式アプリ(iOS版)



東京消防庁公式アプリ(Android版)

福祉のまちづくり懇談会の開催

身近な地域課題や福祉のまちづくりについて話し合う懇談会を実施します。先着30人(野塩地域は先着20人)【会場】右記表のとおり【社会福祉協議会】☎042-495-5333

日時	場所
5月22日(金)午前10時～	野塩地域市民センター
5月26日(火)午後2時～	下宿地域市民センター
6月5日(金)午後6時30分～	清瀬市役所本庁舎
6月11日(木)午前10時～	中里地域市民センター
6月17日(水)午後2時～	竹丘地域市民センター
6月20日(土)午前10時～	けやきホール

フレイル予防を意識した生活が「健康寿命の延伸」に繋がります！

覚えよう！
毎日食べたい
10食品群
下の10食品群から1群で1点。
毎日7点以上*が目標です。



「さあにぎやかにたのぐ」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、「ロコモチャレンジ」推進協議会が考案した高栄養です。
※東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿研究チームより

フレイル予防の合言葉「さあにぎやかにたのぐ」の10食品のうち一つでも多く取り入れ、心身共に元氣な生活を心掛けていきましょうか？

食品群別・食べ方のヒント

どんなに少量でも大丈夫です。これならできるかもという食品群から増やしてみてください。

さかな 干物や加工品 いか、えび、かにも	あぶら 加工品、パンにバター ドレッシングなど	にく ウインナーやベーコン などの加工品も	牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルト などの乳製品も	野菜 緑黄色野菜を たっぷり
海藻 のりやひじきなど 乾物も	いも ふかして おやつ代わりに	たまご うずらの卵 なども	大豆製品 豆腐や 油揚げなど	くだもの 朝食や、デザートに ドライフルーツも

※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！フレイル予防スタートブック」より引用

“不動産を売るとき”って、どうしたらいいの？ 専門家に学ぶ「不動産の上手な売り方無料個別講座」

参加無料・要予約
5月16日(土)～5月31日(日)開催

「三井住友トラスト不動産」では、5月16日(土)～5月31日(日)の期間中、不動産売買の悩みを解決するための「不動産の上手な売

り方無料個別講座」を開催します。不動産の現在の資産価値がわかる無料査定の相談にも対応。この機会に気軽に参加を。
【会場】三井住友トラスト不動産所沢センター(地図参照)埼玉県所沢市所沢吉町2-4リート所沢2階(各線「所

沢」駅徒歩1分)【日時】5月16日(土)～5月31日(日)午前10時～午後5時※希望の日時を伝えてください※希望日の3日前までに申し込みを※相談不動産の所在地を伝えてください※エリアにより対応できない場合があります【定】各日・各回1組(参加費無料、水・祝定休)【時間】「不動産売買ガイドブック」進呈(写真)【申込】無料講座事務局(所沢

センター) ☎0120-02-3397※応募者の個人情報は受付に利用



広告欄

社会福祉法人 上宮会グループ 医療と介護の連携で、回復とその後の暮らしを支えます

清瀬リハビリテーション病院
診療科目 内科、呼吸器内科、小児科、歯科(総合リハビリテーション施設)
病床数 168床(回復期93床、一般27床、呼吸器48床)
診療受付時間 時間:9:00～11:30 / 13:00～16:30

内科・呼吸器内科	小児科	歯科
月・火・水・金	火・木	火・水・木・金・土(祝のみ)

☎042-493-6111 初診の方は、事前にお電話にてご確認ください。
〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-33 清瀬リハビリテーション病院 検索

特別養護老人ホーム上宮園
特養 100床 (指定介護老人福祉施設)
ショートステイ 8床(空床利用10床)
特養・ショートステイ ☎042-493-6118
居宅介護支援事業所 ☎042-491-3200
〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-31 上宮園 検索



交通アクセス・地図情報は こちら

検索