

6月は食育月間・6月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できる人を育てることです。この機会に、一人ひとりが日頃の食生活を振り返り、「栄養バランスのとれた食事を食べる」・「十分な野菜を食べる」・「食塩を控える」などを実行してみましょう。☎健康推進課成人保健係☎042-497-2076

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ります！

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！

清瀬市オリジナル共食推進マーク

健康

主食・主菜・副菜がそろいやすく、栄養バランスがとれます！

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！

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ご活用ください！

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ています。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、栄養バランスを考慮したレシピを皆さまに紹介しています。ぜひご活用ください。



詳しくはこちら

野菜を食べよう！

1日に必要な野菜の摂取量は、成人で350gとされています。令和6年度の国民健康・栄養調査によると、20歳以上の一人1日あたりの野菜の平均摂取量は258.7gであり、約100g不足しています。1日350gを目指しましょう。目安としては、直径10cm程度の皿に入った野菜料理を5皿食べると、350g摂取できていると考えられています。

「きよせ食ネットワーク会議」の取り組み

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8年度のテーマを「食品ロス削減」としています。クックパッドの清瀬市公式キッチンにレシピを掲載するなど、市民の皆さまにさまざまな情報を発信しています。

主食・主菜・副菜をそろえてバランスアップ

栄養バランスのよい食事のためには、主食・主菜・副菜をそろえることが大切です。野菜の副菜をプラスして、栄養バランスの整った食事を心がけましょう。☎東京都多摩小平保健所生活環境安全課保健栄養担当☎042-450-3111

令和8年度 多摩北部広域子ども体験塾 たまろく未来のまちづくり最先端テクノロジーを体感して「未来のまちづくり」に挑戦！

どんどん進化するロボットやAIなどのテクノロジー。これらの技術は、私達の未来にどのように関わってくるのだろうか？実際に見て、触れて、テクノロジーのことを楽しく学ぼう！



詳しくはこちら



画像提供：日本科学未来館

☎清瀬市・東久留米市・西東京市・小平市・東村山市に在住または在学の小学1年生～中学3年生。各日先着30人

【夏季プログラム】

◆最先端テクノロジーを調査 日本科学未来館へ行こう！

日本科学未来館での見学とロボット工作をします。

☎低学年コース(小学1～3年生) = 7月31日(金)、高学年コース(小学4年生～中学3年生) = 8月7日(金)いずれも午前8時40分～午後4時

【集合・解散】多摩六都科学館 ☎無料 ☎6月30日までにQRコードより「お知らせ」→イベントページ内申込みフォームで(申込みフォームからの申込みが難しい場合は、下記まで問合せください)

☎多摩六都科学館多摩北部広域子ども体験塾 ☎042-469-6100

清瀬子ども大学アニメーションの部 『君はエフェクトを描けるか！ 2026』

アニメーション作成に必要なエフェクト(効果)の描き方を学びます。ぜひご参加ください。☎市在住の中学1年～2年生で、3日間の開催日すべてに参加可能な方。定員10人(応募者多数の場合は抽選) ☎7月4日・11日・18日いずれも土曜日午後1時～2時



申込みフォーム

☎生涯学習センター ☎無料

☎6月6日午前10時～6月14日午後9時に申込みフォームで

☎生涯学習センター ☎042-495-7001

清瀬消防少年団56人で出動！ 23人新加入でパワーアップ！

4月19日、中清戸地域市民センターにおいて消防少年団入卒団進級式を開催しました。少年団員、指導者、保護者及び消防職員など計100人ほどが参加し、新たに23人の新入団員を迎えました。これにより、総勢56人での新体制となり、活気あるスタートを切りました。今後は、鈴木消防少年団長を中心に、防火防災意識の向上と地域に貢献できる人材の育成を目指し活動を推進してまいりますので、皆さまの応援と支援をよろしくお願いいたします。 ☎清瀬消防署 ☎042-491-0119



消防少年団入卒団進級式の様子

児童センター照明改修工事に伴う利用制限

児童センターでは、施設の安全性向上を目的として、遊戯室およびこぼくくるホールの照明設備をLED化する改修工事を実施します。工事に伴い、下記のとおり施設の利用に制限が生じます。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

【利用制限期間】①こぼくくるホール 令和8年9月～10月ごろ(予定)、②遊戯室 一部利用制限(作業状況により変更あり)

☎子ども支援課支援係 ☎042-497-2087

市役所の開庁時間に関する意見交換会

市は、市役所窓口の利用状況や今後の行政サービスのあり方を踏まえ、市役所の開庁時間の見直しについて検討を始めました。より利用しやすい市役所を目指して、市民の皆さまと意見交換を行います。

☎どなたでも。先着20人程度 ☎6月29日(月)午後5時～

☎場市役所本庁舎 ☎申込みフォームで

☎未来創造課イノベーション推進係 ☎042-497-1802



申込みフォーム

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。啓発グッズも配布します。

☎6月2日(火)午前10時～正午 ☎無料 ☎場直アミュビル正面入口前(雨天時は生涯学習センター) ☎虐待、不当差別、名誉棄損、誹謗中傷などの相談 ☎市民協働課協働係 ☎042-497-1803