

9月1日は防災の日

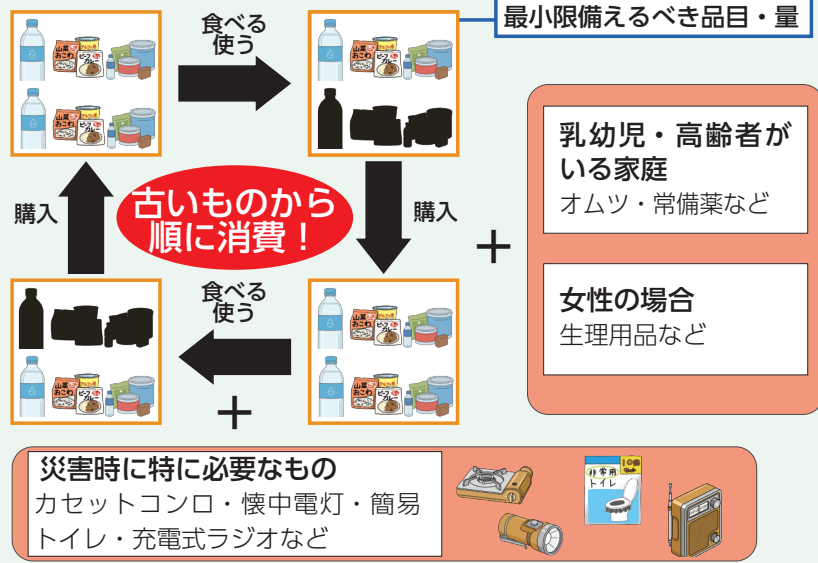
今後30年以内に70%の確率で発生するといわれる首都直下地震に対して、ご家庭での備えはできていますか。災害から身を守るためには「自らの命は自らが守る」という意識がとても重要です。今一度、避難行動などを確認しましょう。☎防災防犯課防災防犯係 ☎042-497-1847

いざという時に備えて！
防災マップ・洪水ハザードマップはこちら



◆日常備蓄をしましょう

日常備蓄とは、日ごろ自宅で利用しているものを少し多めに購入しておくことで、発災時にも自宅で当面生活できるようにするものです。食べ物や日用品を**少し多めに購入**し、日常のなかで**消費**しましょう。



清瀬市産ニンジンを使用した「防災備蓄カレーリゾット」を販売しています

甘いニンジンがたっぷり入った、辛さ控えめの商品です。特定原材料不使用で、温め不要。ごはん入りなので災害時でもそのまま食べられます。常温で5年間の長期保存が可能ですので、日常備蓄にご活用ください。

☎産業振興課農政係 ☎042-497-2052



詳しくはこちら
防災備蓄カレーリゾット (500円(税込み))



「令和8年熊本地震災害義援金」にご協力ください

市では、令和8年熊本地震による被災地・被災者の方々への支援として、8月6日に募金箱を設置し、現在も義援金を募集しています。

募金箱は、市役所(市民課、福祉総務課)、各地域市民センター、生涯学習センター、児童センター、駅前図書館、清瀬けやきホール、コミュニティプラ

ザひまわりに設置していますので、皆さまのご協力をお願いします。

なお、義援金の受け付けは10月30日(金)までです。

☎福祉総務課福祉総務係 ☎042-497-2056

※集めた義援金は、日本赤十字社をとおして被災地へ送られます。

野菜をおいしく、バランスよく！果物もプラス 9月は「食生活改善普及運動月間」です

この機会に普段の食生活を振り返ってみましょう。

◆野菜や果物をプラスしよう！

日本人の野菜の摂取量の平均値は258.7g(令和6年度国民健康・栄養調査)です。成人に必要な野菜と果物の摂取量は1人1日当たりそれぞれ350g、200gです。野菜350gの目安は、「小鉢(直径10cm程)の5皿分」です。果物は、りんご1個またはみかん2個が目安です。カット野菜やフルーツ、市販のお惣菜なども活用して、いつもの食事にプラスすることを意識してみてください。

◆主食・主菜・副菜をそろえよう！

主食・主菜・副菜を基本に、多くの食品を組み合わせたバランスの良い食事で、健康状態を良好に保つことが大切です。おにぎり・麺類・丼物のみでは野菜の摂取量が少ないため、副菜をプラスすると食事バランスのアップにつながります。主菜や副菜のレシピを市ホームページまたは窓口でご覧いただけます。



清瀬市
クックパッド

◆調味料は使いすぎず、うす味に！

日本人の食塩摂取量は男女共に目標値を超えています。麺類のスープを残すだけでもマイナス2gの減塩になります。塩分を多く含む食品に気を付けながら、上手に減塩に取り組みましょう。

☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076、多摩小平保健所生活環境安全課保健栄養担当 ☎042-450-3111

◆災害に関する情報収集をしましょう

災害時は、最新の情報に基づいて行動し、避難所開設や避難指示の情報などをいち早く入手できるように準備しておきましょう。

▶防災行政無線

災害時にスピーカー放送があったら、危険が迫っている可能性があります。特に台風時などは音声が届きにくいので、他の情報入手方法も知っておきましょう。

▶「清瀬市防災行政無線自動音声サービス」

☎042-495-7070

電話をかけると、防災行政無線の最新の放送内容が自動音声で聞けます。放送が聞き取れなかった際はご利用ください。

▶メール一斉配信サービス

防災行政無線の放送内容や避難所の開設などの防災情報を配信しています。ぜひご登録ください。

また、配信内容は、清瀬市公式Xにも同時配信されます。この機会にフォローをお願いします。

▶コミュニティFM TOKYO854くるめら (FM85.4MHz)

市と地域活性化包括連携協定を締結している株式会社クルメディアが運営するラジオ局です。

日ごろ、清瀬市に関する情報を発信しているほか、災害時は避難などに必要な情報が提供されます。

▶避難所の開設・混雑状況配信サービス「VACAN(バカン)」

市と災害時避難施設に係る情報の提供に関する協定を締結している株式会社VACANのサイトにアクセスすることで、開設された避難所の位置や混雑状況をリアルタイムで確認することができます。

▶清瀬市公式ホームページ

災害時の情報や防災行政無線の放送内容を確認できます。



メール一斉
配信サービス



清瀬市
公式X



「VACAN
(バカン)」



清瀬市公式
ホームページ

第3回きよせの地域団体交流会

清瀬消防署などの講演を通じて、災害時に地域で求められる備えや助け合いについて学びます。また、参加者同士で意見交換を行い、今後の地域防災について考えます(予約不要)。

☑自治会、マンション等管理組合、円卓会議、地域防災に興味がある方。先着30人

☎9月26日(土)午後1時30分～3時30分 費無料

場直☎野塩地域市民センター ☎042-493-4014

木造住宅無料耐震相談会

建築士が無料で相談に応じます。☑市内に昭和56年5月31日以前の旧耐震基準で建築された木造住宅を所有している方。先着6組(各枠2組) ☎10月6日(火)①午後1時30分～、②午後2時30分～、③午後3時30分～

場市役所

持住宅の図面・床面積の分かる資料(お持ちの方)、住宅の写真、筆記用具

☎9月1日～16日に直接窓口または電話で都市計画課計画係 ☎042-497-2093

栄養きらりサロン

栄養や運動について学びませんか。栄養の講話や、簡単な運動・簡単な手作業などを行います。☑市内在住でおおむね65歳以上の方。先着15人程度 ☎①9月18日(金)、②10月16日(金)

場いずれも午後2時～3時30分

①生涯学習センター②しあわせ未来センター 持飲み物

☎直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

食生活相談

生活習慣病予防や高齢期の食事の相談を行います。☑市内在住で18歳以上の方とその家族 ☎①9月15日(火)、②10月16日(金)いずれも午前9時30分～

11時30分(25分間隔の予約制)

場いずれも市役所

☎直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

納税にご協力を

■夜間納税・納税相談 ☎9月29日(火)・30日(水)午後8時まで
■日曜納税・納税相談 ☎9月27日(日)午前9時～午後4時

■土曜納税・納税相談 ☎9月12日(土)午前9時～正午
場いずれも市役所徴収課窓口 ☎徴収課徴収係 ☎042-497-2045