



## 《主な内容》

2015春 清須ウォーク 開催  
／平成27年度尾張市町交通災害  
共済加入募集のお知らせ  
P.2

春日五条川さくらまつり開催  
／春の臨時営業のご案内  
清須の桜の見えるところ  
P.3

「きよす あしがるバス」及び  
「きよすあしがるサイクル」の  
有料広告募集!!  
P.5

市内に店舗(飲食店・販売店)をお持ちの皆様へ!  
健康応援! OTOKUDA信長クーポン  
協賛店募集(平成27年度)のお知らせ  
P.6

プラスチック製容器包装分別収集に  
ご協力ください／発火性危険物の  
分別徹底のお願い  
P.8・9



## 「雪のすべり台は最高の贈り物」

(市防災協力会から雪のプレゼント)

雪のすべり台を楽しむ  
本町保育園の園児  
(関連ページ 21ページ)

清須市の人口 【総人口】 66,622人(-63人) 【世帯数】 27,107世帯(-5世帯)  
【男】 33,293人(-25人) 【女】 33,329人(-38人)

※( )内は前月比  
(平成27年2月1日現在)

行政ニュース

夢広場はるひ

保健だより

教室・講座

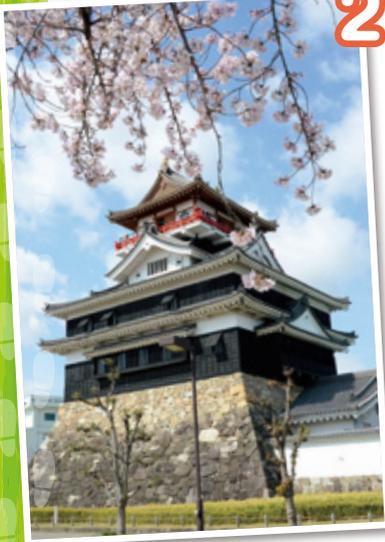
児童・子育てだより

フォトダイアリー

インフォメーション



## 2015春 清須ウォーク 開催



桜など春の訪れを感じながら、清須のまちを歩く「2015春 清須ウォーク」を開催します。今回のコースは、清洲城や愛知県清洲貝殻山貝塚資料館を經由して、はるひ夢の森公園へ向かいます。清須市の豊かな歴史と自然に触れながら、ウォークをお楽しみください。

**と き** 4月4日(土) 午前9時30分受付開始  
[受付は午前10時30分まで 受付後順次スタート]  
[午後2時までにゴールしてください。 ※少雨決行]

**コ ー ス** ① 11kmコース <みずとびあ庄内(豊公橋方面)→貝殻山貝塚資料館→清洲城→はるひ夢の森公園>  
② 8kmコース <みずとびあ庄内(枇杷島橋方面)→貝殻山貝塚資料館→清洲城→はるひ夢の森公園>  
③ 5kmコース <名鉄須ヶ口駅→清洲城→はるひ夢の森公園>

**受付場所** ①みずとびあ庄内②名鉄須ヶ口駅

**対 象** 健康な方(小学生以下は保護者同伴)

**参 加 費** 無料 ※参加を希望する方は、事前にお申込みください。

**申込方法** はがき又はファクシミリで、代表者の氏名(フリガナ)・郵便番号・住所・電話番号・年齢・性別・参加コース・参加人数を記入のうえ、次のあて先までお申込みください。

- は が き 〒452-0915 清須市中河原10番地  
清須市新川ふれあい防災センター  
スポーツ課内 「清須ウォーク」募集係
- ファクシミリ 052-409-7765

**申込締切** 3月24日(火)必着

**問 合 せ** スポーツ課(新川ふれあい防災センター)  
電話052-409-1535



おもて **はがきの記入例** うら

452-0915 清須市中河原10番地 清須市新川ふれあい 防災センター スポーツ課内 「清須ウォーク」 募集係	■代表者の氏名 ■郵便番号 ■住所 ■電話番号 ■年齢 ■性別 ■参加コース ■参加人数
--	---



## 平成27年度 尾張市町交通災害共済 加入募集のお知らせ

道路上での自転車自損事故やバイク・自動車と衝突してケガをするなど、近年身近なところで交通事故が起きています。万が一に備えて交通事故で負傷した場合、治療日数により見舞金が支払われる交通災害共済に家族そろって加入しましょう。

平成27年4月1日現在、清須市に住所を有する方は、どなたでも一人500円で加入できます。

前年度に加入されていた世帯の方には、3月上旬頃に加入申込書を郵送しますので、必要事項を記入のうえ会計課(本庁舎)、西枇杷島支所、清洲支所、春日支所又は指定金融機関で会費を添えてお申込みください。

また、初めて加入される方も、防災行政課及び各支所において加入申込書を発行しますので、この機会にぜひご加入ください。

なお、見舞金の請求には、必要書類等の提出が必要です。詳細は、広報3月号に同封の折込みチラシをご覧ください。

■問合せ 防災行政課(本庁舎)

# 春日五条川さくらまつり開催

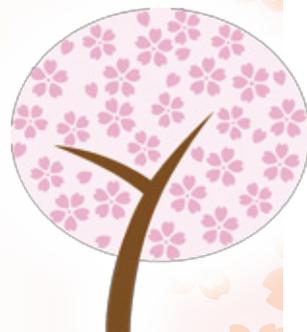
- と き** 4月4日(土)  
午前9時30分～午後3時30分  
〔荒天予備日:4月5日(日)〕
- ところ** はるひ夢の森公園
- 内 容** ●ステージイベント、キッズダンスコンテスト  
(主催:市産業課・市観光協会)  
●模擬店、抽選会(主催:市商工会)



## ～まつり会場周辺の車両通行止め規制のお知らせ～

- と き** 4月4日(土) 午前9時～午後4時  
〔荒天予備日:4月5日(日)の同時刻〕  
※詳細は、広報3月号に同封の折込みチラシをご覧ください。  
※まつり当日は、春日グランドと春日小学校グランドを臨時駐車場として開放しますが、例年大変混雑しますので、乗り合わせてお越しください。

- 問合せ 産業課・市観光協会(本庁舎) 電話052-400-2911(代表)  
市商工会 電話052-400-3008



## 春の臨時営業のご案内

「清洲城」及び「清洲ふるさとのやかた」は、3月30日(月)・4月6日(月)も休まず開館します。

## 清須の桜の見どころ

春の清洲城周辺や五条川堤防では、毎年桜が咲き誇ります。特に、清洲城大手橋上流の桜並木は桜のトンネルとなり、満開の時期は絶好の花見スポットとなります。街灯に照らされた夜桜も風情があり、清洲城天主閣からの川面に写る桜の眺めもお勧めです。3月下旬からは屋台も出て、大変多くの方で賑わいます。清須の桜をぜひお楽しみください。

なお、清洲公園・古城跡公園内でのバーベキューなど火気の使用は、禁止されています。

- 問合せ 産業課・市観光協会(本庁舎)





## 税だより

### 軽自動車の手続きをお忘れなく

軽自動車税は4月1日現在、原動機付自転車、小型特殊自動車、軽自動車、二輪の小型自動車を所有している人又はその使用者に課税されます。

年の途中で登録した場合の月割りによる課税や廃車した場合の月割りによる還付はありません。

所有する軽自動車等(尾張小牧ナンバー)を売却(下取りに出す等)したり、廃車したりした時又は住所を変更した時には、必ず軽自動車検査協会等で車検証又は登録証の変更手続きを行ってください。

原動機付自転車等(清須市「旧町倉む」ナンバー)については、市役所税務課で手続きを行ってください。なお、修理等のために一時的に廃車することはできません。

廃車等の手続きを行わない場合、いつまでも軽自動車税が課税されます。なお、これらの手続きを自動車販売業者などに依頼された方は、車検証等の変更登録が3月までに行われているかどうか確認してください。

例年3月下旬は、軽自動車協会等の窓口が大変混雑しますので、手続きが必要な方はできるだけ早めにお願いたします。

問合せ 税務課(本庁舎)

### 自動車の廃車・譲渡などの手続きをお忘れなく

自動車税は、毎年4月1日午前0時現在の所有者(売主が所有権を留保している自動車については、買主である使用者)に課税されます。所有する自動車を売却(下取りに出すなど)したり、廃車したりした時又は住所を変更した時には、必ず運輸支局で車検証の変更手続きを行ってください。

また、住所を変更した時は、「自動車税住所変更届」を県税事務所へ提出してください。

この手続きを行わないと、いつまでも自動車税が課税されたり、納税通知書や還付通知書が届かなくなったりする原因となります。

なお、これらの手続きを自動車販売業者などに依頼された方は、車検証の変更登録が3月末までに行われているかどうか確認してください。例年3月下旬は、運輸支局の窓口が大変混雑しますので、手続きはできるだけ早めに済ませましょう。

問合せ 愛知県名古屋北部県税事務所自動車税グループ

☎052・531・6305  
(ダイヤルイン)  
〒451・8850  
名古屋市中区城西一丁目9番2号

### 確定申告は3月16日(月)まで

平成26年分所得税の確定申告及び納付期限は、3月16日(月)までです。所得税の確定申告は、お早めにお済ませください。

●青色申告・収支内訳書(事業所得・不動産所得・農業所得)、住宅借入金等特別控除の申告、消費税の申告及び土地・株式等の譲渡所得相談については、愛知県産業労働センター(ウインクあいち)6階の申告会場での受付となります。

ところ 愛知県産業労働センター  
6階(名古屋市中村区名  
駅四丁目4番38号)

相談時間 午前9時15分～午後5時

※土曜日・日曜日はお休みです。

●市民税・県民税の申告会場でも、簡易な確定申告(A申告)を受け付けます。ただし、確定申告書の控えに受付印が必要な方は、税務署(ウインクあいち)に申告書を出してください。

ところ 清須市役所本庁舎  
3階大会議室

相談時間 午前8時30分～正午  
午後1時～4時

※土曜日・日曜日はお休みです。

## あいち電子申請・届出システム 申請受付停止のお知らせ

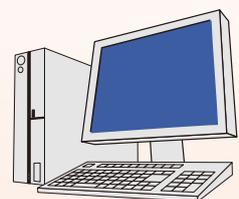
インターネットを利用して県や市町村への各種申請・届出を行う「あいち電子申請・届出システム」は、4月1日(水)に新しくなります。

それに伴い、システムの切り替え作業を行います。次の期間中はシステムによる申請受付を停止しますので、窓口等での申請を行ってください。

ご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

- 申請受付を停止する期間 3月1日(日)～31日(火)  
※3月20日(金)までは、ログインして過去の申請等の状況確認が可能です。
- 新システムによる申請受付開始日 4月1日(水)

■問合せ あいち電子自治体推進協議会事務局(愛知県地域振興部情報企画課) 電話052-954-6113





統計調査員として  
活動できる方を募集しています



市では、国や県が実施する各種統計調査に調査員として協力していただける「統計登録調査員」を募集しています。登録資格は次のとおりです。

**登録資格**

- ・市内にお住まい又は市内での活動が可能な満20～75歳で、平日に調査活動や説明会・研修会等に参加できる方
- ・調査で知り得たことなどの秘密を保持できる方
- ・選挙関係者及び徴税・警察に直接関係のない方

**報酬**

国、県の基準により調査終了後に支払われます。

**応募・問合せ** 企画政策課(本庁舎)

**寄付をいただきました**

**匿名**

2万円

市の事業に有効に使わせていただきます。ご厚意に感謝し、厚くお礼申し上げます。

# 「きよす あしがるバス」及び「きよすあしがるサイクル」の有料広告募集!!



本市では、きよす あしがるバス及びきよすあしがるサイクルにおいて、民間事業者等の地域経済活性化と本市の自主財源確保のため、有料広告の掲載をしていただける事業者等を次のとおり募集しています。

なお、納付いただいた広告掲載料は、両事業の運営のために活用します。

■ 広告種類

事業名	広告位置	募集数	規 格	掲載期間等(予定)	広告掲載料
きよすあしがるバス	バスのりば標識	30箇所 (公共施設、県道上のバスのりば以外)	縦 10cm 横 25.7cm	掲載決定後から平成28年3月	1標識あたり 月額1,000円
	バス車内窓枠上部	4枠	縦 36.4cm 横 51.5cm	掲載決定後から平成28年3月	1枠あたり 月額2,000円
きよすあしがるサイクル	あしがるサイクルマップ	3枠	縦 5cm 横 7cm	春季(4月1日～5月31日) 秋季(9月12日～11月23日) ※春・秋3,000部ずつ発行	1枠あたり 春・秋5,000円ずつ
	自転車前カゴ	10台	縦 6cm 横 24cm	春季(4月1日～5月31日) 秋季(9月12日～11月23日)	1台あたり 春・秋合わせて3,000円

※広告掲載料とは別に、契約費用が必要となります。

■ 募集期間 募集数に達するまで随時募集しています。

■ その他 申込方法などの詳細につきましては、企画政策課(本庁舎)までお問合せください。先着順に掲載します。

■ 問 合 せ 企画政策課(本庁舎)





## 市内に店舗(飲食店・販売店)をお持ちの皆様へ! 健康応援!OTOKUDA信長クーポン 協賛店募集(平成27年度)のお知らせ

市国民健康保険では、「特定健診実施率アップ作戦」として、市民協働のクーポン事業を実施しています。この事業は、市民の健康づくりを推進するため、市内等に店舗をお持ちの皆様へ「特典(優待サービス)」の協賛を頂いて、国民健康保険の特定健診を受診された方に「クーポン券」を配布します。協賛店の集客とともに、受診率のアップも図るものです。

平成27年度で4年目となりますが、現在82店舗の協賛を頂き、また受診率も順調に上昇しています。これらの趣旨に何卒ご賛同を賜り、お申込み頂きますようご協力をお願いします。

※現在、協賛を頂いていますお店には、保険年金課(本庁舎)から別途ご連絡します。

**内 容** 市内等のお店から協賛頂きました「特典(優待サービス)」と「PR・広告」を、「協賛店一覧表」と「市ホームページ」に掲載し啓発します。クーポン券の作成、配布及び市ホームページへの掲載についての費用は市が負担しますので、広告料などの費用は発生しません。

- ・事業期間 平成27年5月～平成28年5月
- ・配布対象者 国民健康保険及び後期高齢者医療加入者(約2万名)

**申請書の取得方法** ・市ホームページから申請書をダウンロードする。  
・保険年金課(本庁舎)、西枇杷島支所、清洲支所又は春日支所で申請書を受け取る。

**申 込 方 法** ・保険年金課(本庁舎)へ郵送する。  
・保険年金課、西枇杷島支所、清洲支所又は春日支所で申し込む。  
・保険年金課へ必要事項(※)を記載したメールを送る。  
※事業所名、申込者、所在地、電話番号、特典(優待サービス)内容(30文字以内)、PR内容(30文字以内)

**提 出 期 限** 4月14日(火)必着

**特典(優待サービス)の例** クーポン1枚につき、  
・1会計につき、ポイント〇倍  
・店内商品〇割引  
・〇名様まで、1人につき1,000円以上のお食事に〇〇サービス  
・〇〇〇〇ご購入で〇〇〇〇円値引き など



■問合せ 保険年金課(本庁舎)

## 愛知県国民健康保険団体連合会表彰受賞のお知らせ

国民健康保険運営協議会委員として、国民健康保険事業の推進及び国保財政の円滑な運営に尽力し、社会福祉の増進に寄与した功績により、次の方が「愛知県国民健康保険団体連合会表彰」を受賞されました。(敬称略)

小川 正廣(銅片) 坪井 幸嗣(西枇杷島町日の出)

■問合せ 保険年金課(本庁舎)



# 農業を体験してみませんか？ 農業体験塾塾生募集!!

農業体験を通じて、食の大切さや収穫の喜びを知っていただき、伝統野菜の普及を図ると同時に、将来の農業就業者、子どもたちの農業体験指導サポーターの育成に努めるため、農業体験塾の塾生を次のとおり募集します。



農業体験塾の様子

**募集人員** 20名(定員になり次第締切)

**応募資格** 市内にお住まいの方

**受講日程** 4月から翌年3月まで(原則第1・3水曜日の午前9時～正午)

**ところ** 一場地内

**受講料** 年額4,000円(保険代を含む。)

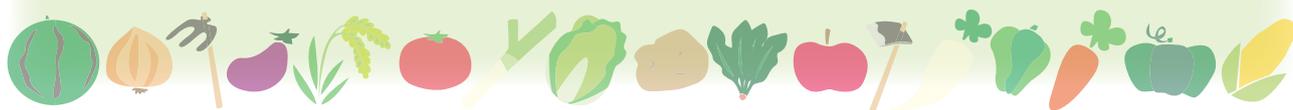
**講師** JA西春日井職員・農業マイスター

**申込** 3月5日(木)～13日(金)までに受講料、印鑑を持参のうえ産業課(本庁舎)へ

※受付は午前8時30分～午後5時(土・日曜日を除く。)



■問合せ 産業課(本庁舎)



## 消費者トラブル注意報! 賃貸住宅の退去時の注意点

これから春にかけて賃貸住宅を退去される方が増える時期です。「きれいに使用したのに敷金がほとんど戻ってこなかった。」「追加の修繕費用を請求された。」などのトラブルを防ぐためにも、退去時の立会いは必ず行い、修繕箇所とその費用についての明細をもらって確認するようにしましょう。

賃貸住宅の原状回復にかかわる費用負担のあり方については、一般的な基準が国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」に示されています。退去前に一読しておくことをおすすめします。

※国土交通省のHPで概要と全文が閲覧可能です。

お困りの時は消費生活相談をご利用ください。



■問合せ 産業課(本庁舎)



## プラスチック製容器包装分別収集にご協力ください

■問合せ 生活環境課(本庁舎)

市内で排出されるプラスチック製容器包装の中に、約40%の異質物(可燃ごみや不燃ごみなど)が混入しており、容器包装のリサイクル活動に支障をきたしています。

プラスチック製容器包装の対象となるものには、基本的にはプラマークが表示されています。

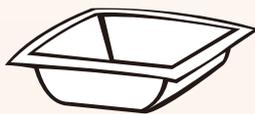
### 容器包装とは…

商品を入れたもの(容器)や包んだもの(包装)で、商品が消費されたり、分離されたりした場合に不要となるものです。

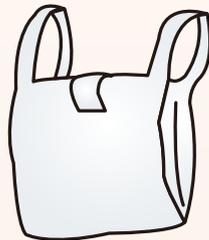
## 出し方と注意点

- ・  このマークのある品目が対象となります。
- ・ チューブなどは、中身を完全に使い切り出してください。
- ・ ペットボトル及びキャップは、資源となりますので資源の収集日に出してください。
- ・ 二重袋(レジ袋などに入れてから指定袋に入れること)にしないでください。

### 具体例



トレイ



レジ袋



カップめんの容器



お菓子の包装



豆腐パック



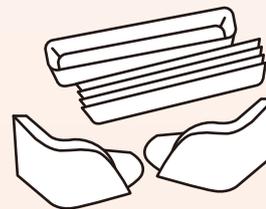
シャンプー容器



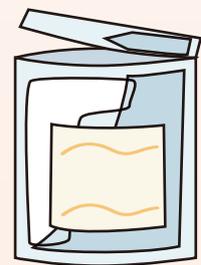
シャンプーの  
詰め替え用容器



洗剤容器



緩衝材



レトルトパック

- ・ 汚れているものは軽く洗うか、古布などでふいてください。汚れがひどい場合は、可燃ごみで出してください。



## プラスチック製容器包装に該当しないもの

### 具体例



### 可燃ごみ

家庭で使ったラップ、スプーン・フォーク、ストロー、すし等の中仕切り、CDケース、ポリバケツ、タッパー、クリーニングの袋、植木鉢(プラスチック製)、洗面器などは、可燃ごみで出してください。

### 不燃ごみ

時計、ドライヤー、アイロン、傘、蛍光灯などは、不燃ごみで出してください。  
※詳しくは、「資源とごみのガイドブック」でご確認ください。

## 発火性危険物の分別徹底のお願い

■問合せ 生活環境課(本庁舎)

市では、カセットボンベ、スプレー缶及びライターは「発火性危険物」として資源の収集日に分別して回収しています。

カセットボンベ、スプレー缶及びライターを不燃ごみで排出されますと、収集の際、漏れたガスに引火し車両火災を招きかねません。

ごみや資源を出すときは、分別ルールを正しく守って排出してください。

### 【注意】カセットボンベやスプレー缶、ライターの出し方

カセットボンベ、スプレー缶及びライターは、中身を使い切り、火の気のない風通しの良いところで穴を開け、「発火性危険物」として資源の収集日に出しましょう。詳細は、「資源とごみのガイドブック」を参照ください。





### 3月議会定例会の日程

本会議・委員会  
はお気軽に傍聴で  
きます。詳しくは、  
議事調査課(本  
庁舎)までお尋ね  
ください。



開会日	会議等
2日(月)	本会議(行政報告・質疑、 施政方針・議案提案・説明)
4日(水)	本会議(一般質問)
6日(金)	本会議(一般質問)
10日(火)	本会議(施政方針質疑・ 議案質疑)
11日(水)	総務常任委員会
12日(木)	総務常任委員会
13日(金)	福祉常任委員会
16日(月)	福祉常任委員会
17日(火)	建設文教常任委員会
18日(水)	建設文教常任委員会
24日(火)	本会議(委員長報告・ 討論・採決)

開会時間  
午前9時30分から

## 微小粒子状物質 (PM2.5) にご注意ください!

■問合せ 生活環境課(本庁舎)

冬季から春季にかけては、PM2.5の濃度が高まる可能性があります。  
注意喚起情報が発令された際には次の事項に注意してください。



### 注意喚起情報発令時の注意事項

- 不要不急の外出は控えましょう。
  - 屋外での長時間の激しい運動をできるだけ減らしましょう。
  - 窓の開閉を減らしましょう。
  - 外出する場合はマスクを着用しましょう。
- ※呼吸器系や循環器系に疾患のある方、小さなお子さんや高齢者の方は、体調に応じてより慎重に行動するよう心がけてください。

### 注意喚起情報とは

- 県内を3区域(尾張、西三河、東三河)に分け、区域ごとにPM2.5の濃度で判断されます。
- 区域ごとの早朝「午前5時から7時まで」の1時間値の平均値が85 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ (マイクログラム・パー・立方メートル)を超えた場合に発令されます。
- 区域ごとの「午前5時から正午まで」、「午前5時から午後1時まで」、「午前5時から午後2時まで」、「午前5時から午後3時まで」及び「午前5時から午後4時まで」の1時間値の平均値が80 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ を超えた場合に随時発令されます。

### PM2.5とは…

微小粒子状物質(PM2.5)とは、大気中に浮遊する小さな粒子のうち粒径2.5 $\mu\text{m}$ (マイクロメートル)【2.5mmの1,000分の1】以下の粒子状物質です。2.5 $\mu\text{m}$ は髪の毛の太さの30分の1程度、スギ花粉より小さい大きさとなります。また、PM2.5は単一の化学物質ではなく、炭素成分、硝酸塩、硫酸塩、金属を主な成分とする様々な物質の混合物となっています。



宝くじの助成金で

整備しました

ねぎや  
 祢宜家地区自治会が、財団法人自治総合センターの宝くじ普及広報事業により、コミュニティ集会所建設整備を行いました。今後、地域のコミュニティ活動の推進に活用されます。

問合せ 防災行政課(本庁舎)



祢宜家コミュニティセンター



お詫のお願い

広報清須2月号(1-15号)の2ページ「夢の森保育園跡地の事業者決まる」の中で、「★学校法人福寿学園は、あま市内で「七宝幼稚園」と「ひかり保育園」を運営している法人です。」と掲載しましたが、「ひかり保育園」は、社会福祉法人福寿会の運営の誤りでした。お詫びし訂正します。

問合せ 子育て支援課(清洲庁舎)

指定管理者選定のお知らせ

夢広場はるひの指定管理者〔平成27年4月1日から5年間〕に、TRC・名古屋三越グループ共同事業体が選定されました。



選定経過については、市ホームページをご覧ください。

■問合せ 生涯学習課(清洲市民センター)  
 ☎052-409-6471

懲戒処分の公表

次のとおり、懲戒処分をしたので公表します。

●市民環境部 所長 59歳

処分内容 戒告

処分理由 地方公務員法第29条

第1項第2号

具体的な処分理由 個人情報

不当利用等及び指導監督不適正

処分年月日 平成27年2月16日

問合せ 人事秘書課(本庁舎)

社会資本総合整備計画及び都市再生整備計画変更のお知らせ

現在、国の社会資本整備総合交付金を活用し、春日地区の西部地域におけるまちづくりを進めています。

事業費と期間の変更に伴い、社会資本総合整備計画(第2回変更)及び都市再生整備計画(第1回変更)を変更しました。



■閲覧場所 市ホームページ及び地域開発課(西枇杷島庁舎)

■問合せ 地域開発課(西枇杷島庁舎)

今月のエコチャレンジ

「エアコンのコンセント抜き 夏を待つ」

- 待機電力は、家庭の電力使用の5%を占めます。(1年間に平均約228キロワット時)
- 家電製品のスイッチはこまめに切りましょう。
- コンセントからプラグを抜いたり、スイッチ付きタップで通電を切ったりして待機電力を半分にすれば、年間約57キログラムの二酸化炭素の削減が可能です。(電気代は約2,300円の節約)



【出典:エコチャレ手帳2015(愛知県)】

■問合せ 生活環境課(本庁舎)



行政ニュース

夢広場はるひ

保健だより

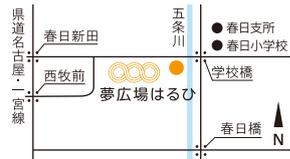
教室・講座

児童・子育てだより

フォトダイアリー

インフォメーション

# るひ



## 【清須市はるひ美術館】

所在地：〒452-0961 清須市春日夢の森1番地  
 電話：052-401-3881  
 開館時間：午前10時～午後7時(入館は午後6時30分まで)  
 休館日：3/2(月)・9(月)・16(月)・23(月)・30(月)

## 清須市はるひ美術館 3月の行事予定

### 清須市第8回はるひ絵画トリエンナーレ受賞作品発表！



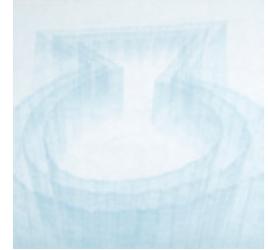
**大賞** 興津真紀子 《光と希望》

清須市はるひ美術館が開館以来続けている全国公募の絵画展「清須市第8回はるひ絵画トリエンナーレ」の審査が1月20・21日に行われました。

応募作品数はこれまでで最も多い1,021点(506名)。この狭き門の中から選ばれた受賞作品をご紹介します。



1



2



3



4



**準大賞** 矢島史織 《Monster》



**準大賞** 平野えり 《My Diary》



5

### 優秀賞

- 1 山崎直秀 《DRAWING-PHOTOGRAPHY 1407》
- 2 原 勉 《ひとのいれもの》
- 3 北籾 和 《のしてんてん「道」》
- 4 大山紗智子 《部屋2》
- 5 原 賢二 《ティツィアンとティントレット》

**館長アートトーク** 【テーマ】 飛べなくなった人、石田徹也の苦悩の絵。 ※前日までに美術館へ要予約  
 とし：3月14日(土) 午後4時～5時 ところ：清須市立図書館 2階研修室 参加費：無料

**星野逸朗コレクション展** はるひ美術館の収蔵作品の中から、旧春日村村長・星野逸朗が収集した作品を展示します。  
 3月10日(火)～15日(日) 一般：200円 中学生以下無料

貸 ギ ヤ ラ リ ー 展 示 ス ケ ジ ユ ール	3月3日(火)～8日(日) [展示室2]	<b>清洲絵画クラブ展 第43回春彩の会</b> 主催：清須市文化協会 清洲絵画クラブ
	3月17日(火)～22日(日) [展示室1]	<b>第9回春日絵画クラブ作品展</b> 主催：清須市文化協会 春日絵画クラブ
	[展示室2]	<b>第11回春日写影会 写真展</b> 主催：清須市文化協会 春日写影会
	3月25日(水)～29日(日) [展示室2・オープン展示スペース]	<b>心で表す 心で受け取る</b> 主催：遊びと創造の場 こどもデザイン室
	3月31日(火)～4月5日(日) [展示室1]	<b>第22回新川写真クラブ風景写真作品展</b> 主催：清須市文化協会 新川写真クラブ
3月31日(火)～4月12日(日) [展示室2]	<b>『スマ犬』展 ～動かそう絵本。動かそう未来。～</b> 主催：和田典之	

●不燃ごみ収集 ■坂町、東町、中河原、下河原…第1・3水曜日 ■横町、西町、旗本、下堀江、西堀江(名鉄津島線より南側)…第1・3土曜日 ■外町、寺野(花園・元町・郷前)、鍋片、助七(一丁目・二丁目)…第2・4水曜日 ■豊町、西堀江(名鉄津島線より北側)…第2・4水曜日 ■寺野(花笠・美鈴・池端)、助七(五反田・東山中・芳花・美里)、阿原…第1・3土曜日



# 夢広場は

## 清須市立図書館 3月の行事予定

### 【清須市立図書館】

所在地：〒452-0961 清須市春日夢の森1番地  
電話：052-400-1044  
開館時間：午前10時～午後7時  
休館日：3/2(月)・9(月)・16(月)・23(月)・30(月)・31(火)

### 落語を楽しむ会

好評につき、落語鑑賞会2回目の開催が決定！  
どなたでも気軽に楽しんでいただけます。

【と き】3月22日(日) 午後2時～3時  
【ところ】1階交流テラス 【囃家】平々亭 青馬氏  
【参加費】無料



### 歴史資料展示室

### 学び舎と教科書 —江戸時代から明治時代へ—

江戸時代から明治時代の教育制度。その整備拡充の歩みを、清須市が所蔵している教育関係資料を中心として、学び舎と教科書の歴史を切り口に展示します。

【と き】3月29日(日)まで  
※図書館の開館日・開館時間に準じます。

### 1階児童企画 スタッフおすすめ絵本

かこさとし・林明子など、おすすめ絵本を大特集！  
今人気の絵本、長く愛され続けている名作など、図書館  
スタッフがおすすめする絵本をご紹介します。



**恋みっけ!**  
前回は引き続き、  
占いや恋の物語の  
本を特集します。

### 2階一般企画 ウーマンパワー

毎年3月8日は「国際女性デー」。1904年、ニ  
ューヨークで女性労働者が婦人参政権を要求して起  
こしたデモをきっかけに、「女性の政治的自由と平等の  
ためにたたかう」記念の日となりました。これまで  
女性の受けて来た差別や不平等、そしてそれらから  
の解放運動など、性差別について考えるきっかけに。

### 2階プチ企画 大河ドラマ

今年の大河は「花燃ゆ」。長州藩士 吉田松陰の妹  
が主人公です。松陰と松下村塾、その塾生たち、そ  
して時代背景などを知って、大河ドラマをより深く  
楽しんでください。



図書館スタッフの

## オススメ本 コーナー

【今月のテーマ】  
**愛知万博10周年**  
「[アイ/愛]が地球を救う」

### 一般向け

### 『半農半X という生き方』

塩見直紀 // 著  
ちくま文庫  
【B611.9/シ/14】

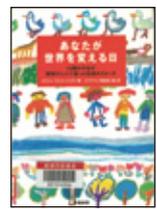


産業としてではなく、生き方としての  
農業「半農」のすすめ。その傍ら、  
自分を活かした「何か(X)」を自由に  
するのが「半X」。半農半Xは人を心  
身ともに健康に解放してゆくもの。今  
の生き方に疑問を感じている人におす  
め！目からウロコがポロポロ！

### 児童向け

### 『あなたが 世界を変える日』

セヴァン カリス =  
スズキ // 著  
学陽書房 【519/カ】



12歳の少女が、リオデジャネイロの環  
境サミットで語った伝説のスピーチにつ  
いて紹介されています。このスピーチが  
語られたのは1992年。その後地球の状  
況はどうなっているのでしょうか？現在、  
この少女がどんな活動をしているのか、  
興味のある方は調べてみてください。

行政ニュース

夢広場はるひ

保健だより

教室・講座

児童・子育てだより

フォトダイアリー

インフォメーション

# 春からスタート健康づくり



清須市に多い主な死因は（平成25年）

- ◆ 悪性新生物
- ◆ 心疾患
- ◆ 脳血管疾患
- ◆ 肺炎



清須保健所  
事業概要より

がん対策

必要  
なのは

循環器対策



健康づくりのポイント



## ◆がん検診を受けていますか？

がんの早期には、ほとんど自覚症状がありません。恥ずかしい、忙しいと言わず、自分のからだを知るために検診を受けましょう。

検診のご案内は、広報4月号折込みの「平成27年度清須市成人保健事業日程表」でご案内します。

## ◆禁煙とともに、受動喫煙を防いでいますか？

喫煙者自身の「主流煙」だけでなく、喫煙者の周りで吸わされる「副流煙」には、発がん物質を含む多くの有害物質が含まれます。

また、ニコチンなどの影響で、しわ・シミがでやすくなります。

## ◆体重や血圧を定期的にはかっていますか？

## ◆塩分は控えていますか？

1日の塩分摂取量の目標値は、男性8グラム未満、女性7グラム未満です。

## ◆からだを動かしていますか？

適度な運動は、筋肉と骨の強さを維持させる働きや血圧を下げる効果、更年期障害の軽減、認知機能の低下を遅らせる働きなどがあります。

## ◆十分な睡眠をとれていますか？

よい睡眠が血圧やこころを安定させます。

就寝前のパソコンや携帯電話などの光の刺激は避けましょう。

## 3月1日～8日は「女性の健康週間」です

女性が生涯元気でいることは、社会の元気の源です。  
年齢とともに変化するからだやこころと上手に付き合ひましょう。また、女性が明るく健康で充実した日々を過ごすために、家庭や地域などを通じ、女性の健康を社会全体で支援していきましょう。



《成人保健事業》 ☎は申込みが必要です。

	名称	実施日	会場	実施時間	対象・詳細
健康推進課	☎節目年齢歯科健診	通年	市内指定医療機関	診療時間内	H26年4月1日に満40・45・50・55・60・65・70歳の方 健康保険証持参 費用無料 医療機関に要予約
	市民健康相談	3月11日(水)	新川保健センター	午後1時30分~3時	血圧測定、尿検査、健康等に関する個別相談 担当：保健師、管理栄養士 管理栄養士を希望の方は要予約
	☎心の健康相談	3月27日(金)	西枇杷保健センター	午後1時30分~2時20分 午後2時30分~3時20分 午後3時30分~4時20分	心の健康に関する個別相談【秘密厳守】 ご本人以外からの相談も可 担当：臨床心理士 申込開始は3月13日(金)から
	栄養相談	随時	健康推進課にて電話相談又は面接相談 平日(午前8時30分~午後5時)		食生活に関する個別相談 担当：管理栄養士
	禁煙サポート相談				禁煙をしたい方、ご家族の禁煙についての相談 禁煙サポートや禁煙外来のご案内
	☎市民健康講座 「ストレスを楽しもう」	3月20日(金)	清洲市民センター	午後1時30分~3時30分	こころと体のリラックス、ストレスとの付き合い方 対象：市内にお住まいの方 講師：枇杷島古城こころクリニック医師 藤田 和幸氏 愛知県健康づくりリーダー 費用：無料 定員：30名 申込受付中
高齢福祉課	☎もの忘れ相談	3月20日(金)	西枇杷保健センター	午後2時~3時30分	認知症かかりつけ医による相談 (本人以外の方からの相談も可) 定員：3名(1名につき30分) 担当：認知症かかりつけ医 申込開始は3月6日(金)から 詳細は17ページをご覧ください。

《母子保健事業》 ☎は申込みが必要です。問合せは健康推進課(清洲庁舎)へ

- ◎母子健康手帳はすべての事業に必要です。乳幼児健診には問診票を記入しご持参ください。
- ◎対象月にご都合の悪い方は、他の日程で受けてください。準備の都合がありますので、事前にご連絡ください。

	名称	実施日	会場	受付時間	対象・詳細
	母子健康手帳交付	3月 7日(土)	西枇杷保健センター	午前10時30分~11時	妊婦
		随時(平日)	清洲庁舎	午前8時30分~午後5時	持ち物：妊娠届出書
	パパママ教室	3月 7日(土)	西枇杷保健センター	午前9時45分~10時	妊婦とその夫
		4月15日(水)	清洲保健センター	午後1時15分~1時30分	テーマ 3月「夫婦で子育て」 4月「栄養と歯」
	☎母乳・卒乳相談	3月13日(金)	西枇杷保健センター	母乳 午前9時30分~10時50分 卒乳 午前11時10分~	母乳不足や卒乳に関する相談 (母乳相談は個別、卒乳相談は集団) 申込開始は3月6日(金)から
	乳幼児健康相談	3月13日(金)	西枇杷保健センター	午前9時30分~10時30分	乳幼児と保護者 身体計測、発育等の育児相談
	離乳食講習会	3月17日(火)	清洲保健センター	午前9時45分~10時	離乳食初期~中期の方
集団予防接種	☎BCG接種	3月 3日(火)	春日保健センター	午後1時45分~2時	生後1歳(標準:生後5~8か月)に至るまで 予約期間：3月2日(月)まで 定員：60名 持ち物：予診票・体温計・ボールペン
乳幼児健診	4か月児	3月 5日(木)	清洲保健センター	午前9時30分~10時	3月はH26年11月生まれ 4月はH26年12月生まれ
		3月19日(木)	西枇杷保健センター		
		4月 9日(木)			
	10か月児	3月19日(木)	西枇杷保健センター	午後1時15分~1時45分	3月はH26年3・4月生まれ 4月はH26年5・6月生まれ ※当日受けられない方は、1歳の前日まで医療機関 で受診できます。受診券を発行しますので、健康 推進課へ母子健康手帳と印鑑を持参いた だき、申請してください。
		4月 9日(木)			
	1歳6か月児	3月10日(火)	新川保健センター	午後1時15分~1時45分	H25年6・7月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル
3月26日(木)		春日保健センター			
3歳児	3月 5日(木)	清洲保健センター	午後1時15分~1時45分	3月はH24年1・2月生まれ 4月はH24年3・4月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル ※目と耳の検査を事前に実施してください。 ※当日会場で尿検査をします。	
	3月24日(火)	春日保健センター			
	4月13日(月)	新川保健センター			
	2歳児相談 歯っぴい健診	3月12日(木)	西枇杷保健センター	午後1時15分~1時45分	H25年2月生まれ 持ち物： 歯ブラシ・タオル
	2歳6か月児 歯なマル健診	3月24日(火)	春日保健センター	午前9時15分~9時45分	H24年8月生まれ
予防接種	★水痘予防接種がH26年10月から定期接種となりました。詳細は広報H26年10月号、市ホームページをご覧ください。 ★清須市・北名古屋・豊山町の指定医療機関以外(愛知県内に限る)でも予防接種ができるようになりました。 【対象】かかりつけ医が指定医療機関以外の方、里帰り出産等のため指定医療機関で接種ができない方 【方法】協力医療機関であるかかかりつけ医に確認し、健康推進課へ申請後接種してください。				
一般不妊治療として診療(検査を含む)を受けられた方を対象にその費用の一部を助成する制度があります[所得制限有り]。詳細は23ページをご覧ください。					



行政ニュース

夢広場はるひ

保健だより

教室・講座

児童・子育てだより

フォトダイアリー

インフォメーション

清洲市民センター	清洲弁天96 - 1	052 - 409 - 6471
春日公民館	春日東出8 -2	052 - 400 - 2700

各施設の  
所在地・電話番号

# 生涯学習講座

★市内にお住まい又はお勤めの方が対象です。

生涯学習課(清洲市民センター)  
☎052-409-6471  
月曜日は休館です。なお、月曜日が祝日の時は、直後の平日が休館です。

## 天文開放

とき 3月20日(金)

午後7時～8時30分

ところ にしび創造センター  
4階天体ドーム

テーマ 「木星とガリレオ衛星」

講師 理科教諭 川村 吉弘氏

※雨天の場合は中止です。くもりの場合は、その時の天



候により判断しますので、生涯学習課(清洲市民センター)に午後4時以降にお問合せください。  
※申込みは不要です。小さなお子さんや家族での参加もできます。  
※中学生以下は保護者の送迎が必要です。

# 高齢者のための教室・講座

★申込みは各センターへお願ひします。  
★各センターとも60歳以上の方が対象です。

西枇杷島福祉センター  
☎052-502-7530

## 生活実用講座

「シヨルダーバッグ」を作ります。



とき 3月12日(木)

午前9時30分から

定員 30名

持ち物 針・糸・はさみ

材料費 500円

申込 3月5日(木)

午前9時から

## 映画を楽しもう



題名 「くっけなげ」

主演 八千草 薫

武田 鉄矢

とき 3月17日(火)

午前9時30分～11時

参加費 40分

無料

## 寿大学(第9回)



演題 「スペインってどんなところ?」

「知られていないスペインのあれこれ」

とき 3月18日(水)

午前10時～11時30分

講師 清須市国際交流員

エリザベス・ヘア・サストレ

定員 120名

西枇杷島生きがいセンター(にしび創造センター2階)  
☎052-504-6361

## おしゃべり横丁(映画鑑賞)

題名 「青い山脈・後編」

主演 池部 良・原 節子

とき 3月11日(水)

午前9時30分～11時

参加費 無料

## わくわく教室



「ねこのポーチ」を作ります。

とき 3月20日(金)

午前9時30分から

定員 25名

持ち物 針・糸・はさみ

材料費 500円

申込 3月5日(木)

午前9時から



西枇杷島福祉センター	西枇杷島町大野 37-1	052-502-7530
にしび創造センター	西枇杷島町小田井 1-12-1	052-504-6361
清洲庁舎	清洲 1-6-1	052-400-2911(代)

## 認知症かかりつけ医による「もの忘れ相談」のご案内

近頃、もの忘れがひどくなったと心配している方やご家族やお知り合いの方に認知症の心配な方はいませんか。

認知症かかりつけ医が相談、予防、治療の助言にあたり

ます。  
この機会にご相談ください。



と き 3月20日(金)

午後2時～3時30分

ところ 西枇杷島保健センター  
(にしびさわやかプラザ内)

定員 3件(1件につき30分)

担当医 認知症かかりつけ医

申込開始 3月6日(金)から(要予約)

申込・問合せ 高齢福祉課(清洲庁舎)

## 「日本語ひろば」に参加しませんか?

市国際交流協会では、ボランティアの方が簡単な会話やひらがな、カタカナ、漢字を教える「日本語ひろば」を開催しています。

日本語を勉強しながら、日本人や他の外国人の方とお友達になりませんか?



と き 4月5日・19日・26日、5月10日・24日・31日、  
6月7日・14日・21日、7月5日・12日・26日、8  
月2日の各日曜日

すべて午前10時～11時30分

ところ 清洲市民センター

対象 市内及び周辺地域にお住まい、お勤めの外国人の方

参加費 900円(初回時に集金)

問合せ 市国際交流協会 津留

☎080-5153-8443



## エリの「スペイン語ちよっぴりレッスン」

サルードス  
【Saludos(あいさつ) ③】

オラ フエナス タルデス  
¡Hola!(こんにちは!) 今回のレッスンでは午後に見える「¡Buenas tardes!」を紹介します。

フエナス タルデス フエナス タルデス  
「¡Buenas tardes!」は「こんにちは」と訳します。「Buenas」は「良い」で、「tardes」は「午後」で、直訳すると「良い午後」という意味になります。

フエナス タルデス  
「¡Buenas tardes!」は昼食から夕食をとるまでの間に使います。スペインでは食事の時間が割と遅いので、午後3時から9時まで使います。

フエナス エ フエナス タルデス  
イントネーションですが、「buenas」は「e」に少し力を入れ、発音の時に少し伸ばす感じ:「buenas」。「Tardes」の場合は「ta」に力を入れます:「tardes」。それで、両方とも最後の「s」はあまり聞こえないように発音します。

フエナス タルデス  
午後に、「¡Buenas tardes!」であいさつしてみましょう!

フエナス タルデス  
「¡Buenas tardes!」



行政ニュース  
夢広場はるひ  
保健だより  
教室講座  
児童子育てだより  
フォトダイアリー  
インフォメーション

各施設の電話番号

児童館・児童センター	清洲児童館	052-409-6102
	清洲児童センター・ウイング	052-401-2727
	新川児童館	052-409-5751
	星の宮児童センター	052-400-5932
	桃栄児童館	052-401-1234
	小田井児童館(にしび創造センター内)	052-504-6392
	西枇杷島児童館(西枇杷島福祉センター内)	052-504-2656
	春日児童館	052-409-8358



行政ニュース

夢広場はるひ

保健だより

教室・講座

児童・子育てだより

フォトダイアリー

インフォメーション

## 児童館からのお知らせ



平成26年度は、市内8児童館で未就園児親子を対象とした「人形劇」、「親子で遊ぼう」、「ちびっこ七夕会」、「ちびっこクリスマス会」などの行事を行ってきました。

来年度も皆さんに楽しんでいただける行事をたくさん計画していますので、皆さんの参加をお待ちしています。

なお、お手順をおかけしますが、行事の参加申込みは、直接ご来館のうえお申込みください。電話での申込みは、受け付けておりません。よろしくお願いいたします。



	行事名	とき	対象	参加費	申込開始日	備考
春日児童館	新聞紙遊び	3月17日(火) 午前10時30分～	未就園児親子 定員20名	無料	3月 6日(金) 午前9時30分～	
	清洲子育て支援センター	ひだまりの会 わらべ歌遊び・ 絵本の読み聞かせ	3月 9日(月) 午前11時～11時30分	未就園児親子	無料	
新川子育て支援センター	誕生会・身体測定	3月10日(火)	0歳児	無料	不要	開始時間など、詳しくはセンターへお問合せください。
		3月11日(水)	1歳児			
3月12日(木)		2・3歳児				
	絵本の会 親子でいろいろな本に 出会しましょう	3月23日(月) 午前10時30分～	未就園児親子			
春日子育て支援センター	誕生会・身体測定	3月10日(火)	0歳児	無料	不要	時間： 身体測定 午前10時45分～ 誕生会 午前11時～
		3月11日(水)	1歳児			
		3月12日(木)	2・3歳児			
	公園で遊ぼう	3月16日(月) ・23日(月) 午前10時30分～	未就園児親子			
	お母さんと作ろう おまつりどんどこしよ	3月16日(月) ～20日(金) 午前9時30分～11時 午後1時30分～3時30分	未就園児親子			

### ◆園庭開放

とき 3月5日(木)・19日(木)  
午前10時～正午

ところ 各保育園

対象 未就園児親子

※ネギヤ保育園は、増築工事のため中止します。

※上記2事業の詳細については、各保育園にお問合せください。

### ◆卒園式・入園式の案内

とき 卒園式 3月25日(水)  
午前9時30分～

入園式 4月 3日(金)  
午前10時～

ところ 各保育園



子育て支援センター	清洲子育て支援センター(本町保育園内)	052-401-2460
	新川子育て支援センター(須ヶ口保育園内)	052-400-2200
	春日子育て支援センター(中之切保育園内)	052-408-0771

## 保育サービスの紹介

### <一時的保育>

保護者の就労等、緊急、私的などの理由で、児童の保育が家庭で一時的に困難になったときに、一定期間の範囲で、保護者に代わって児童の保育をします。

このサービスは西枇杷島保育園、本町保育園、桃栄保育園及びネギヤ保育園(※)で行っています。

※平成26年度までは、夢の森保育園で実施していましたが、平成27年3月末をもって閉園となりますので、4月からはネギヤ保育園での実施となります。



保育対象年齢	満12か月以上
保育期間	週3日、1か月あたり14日以内
基本保育時間	平日:午前8時～午後4時 土曜日:午前8時～正午
利用日額	3歳未満児 2,000円 3歳以上児 1,000円
問合せ	各保育園へ直接お問合せください。

### 平成27年4月から 病児保育を始めます

市では、平成27年4月から病児保育を始めます。現在、病後児保育を須ヶ口保育園と花水木保育園で行っていますが、4月からは医療機関に併設された次の場所において、病児・病後児保育を委託する予定です。

なお、花水木保育園の病後児保育は平成27年3月末をもって廃止します。

**実施場所** このはなファミリークリニック内「病児保育室 カブルーム」  
【清須市清洲一丁目4番地6(清洲庁舎西へ約50メートル)】

**対象者** 7か月児から小学校3年生まで

**問合せ** 子育て支援課(清洲庁舎)

※詳しくは、市ホームページ及び広報4月号でお知らせします。



### <病後児保育>

子どもが病気の回復期にあり、医療機関での入院治療をする必要はないが安静の確保が必要な場合に、一時的に専任の保育士と看護師がお世話をします。

**実施場所** りすちゃんルーム(須ヶ口保育園内)

**対象児** 市内にお住まいで、保育に欠ける7か月から小学校3年生までの子ども  
(病後児保育の利用を医師が認めた場合)

**利用日額** 2,000円、1,000円、無料(所得に応じて異なります。)

**問合せ** 保育園へ直接お問合せください。



## 地域で子育て助け合い ファミリー・サポート・センター

「仕事で子どもを習い事教室に送ることができない…どうしよう」、「上の子の授業参観に下の子を連れて行くのは難しい…」など、困った時は清須ファミリー・サポート・センターへご相談ください。

なお、利用するには会員登録が必要となります。登録を希望される方は、事前にセンターまでご連絡のうえお越しください。

### 利用料金

- 月～金曜日(午前7時～午後7時) 30分 350円
- 土・日曜日、祝日、年末年始及び上記時間外 30分 400円

詳細については、センターまでお問合せください。

### ●問合せ 清須ファミリー・サポート・センター

電話 052-409-0755(直通)・052-400-2911(内線3141)

受付 平日の午前8時30分～午後5時





行政ニュース

夢広場はるひ

保健だより

教室・講座

児童・子育てだより

フォトダイアリー

インフォメーション

# 勝

## 負を分ける次の一手は?

1月18日(日)

清洲市民センターにおいて「清須市囲碁・将棋大会」が行われました。総勢57名の方々が参加し、囲碁・将棋ともA級(初段以上)の部、B級(1級以下)の部に分かれて熱戦が繰り広げられました。結果につきましては、26ページをご覧ください。



碁の部



将棋の部

# フォトダイアリー



# 稲

## 作体験の指導に感謝

1月26日(月)

清洲東小学校5年生の児童たちが、昨年の稲作体験で指導して頂いた「子どもたちに農業を伝える会」の皆さんを学校にお招きし、ありがたい気持ちを込めた「感謝の会」を行いました。

感謝の会で、児童たちは体育館にて和太鼓演奏などを披露したり、給食で収穫したお米で作ったおにぎりを頂いたり、伝える会の皆さんと楽しく交流しました。



和太鼓演奏を披露する児童たち



伝える会の浅野会長(写真右)と一緒に給食を食べる児童たち



開票所(アルコ清洲)での開票作業

# 愛

## 知の未来を選択

2月1日(日)

愛知県知事選挙が行われました。当日は、市内15か所で投票所を開設し、アルコ清洲にて即日開票しました。清須市の選挙結果は次のとおりです。

	当日有権者数	投票者数	投票率
清須市	52,696人	17,933人	34.03%



## こんなに大きく育ったよ!

2月10日(火)

春日小学校で「宮重大根おもてなしの会」が開催されました。これは、昨年の9月から3年生が行った宮重大根栽培収穫体験を指導頂いた「清須市春日宮重大根純種子保存会」の皆さんを招待し、感謝の気持ちを表すために実施したものです。児童全員で栽培体験の感想、リコーダー演奏、合唱等を披露したり、一緒に宮重大根の料理を味わったりしました。



宮重大根の生育具合を発表する児童



## のすべり台は最高の贈り物

2月12日(木)

地域の建設業者等で構成される市防災協会の皆さんが、新潟県妙高市から20トンの雪を選び、市内の星の宮・本町の両保育園で雪のすべり台を造って園児たちにプレゼントしました。

園児たちは大喜びで、協会の皆さんにお礼の感謝状とメダルを渡すと、さっそく雪のすべり台でそり遊びを始めました。



市防災協会の高木会長に感謝状を渡す園児(星の宮保育園)



雪のすべり台でそり遊びをする園児(星の宮保育園)



## 交通ルールを守りましょう

2月13日(金)

豊田合成(株)が地域貢献活動の一環として、バレンタインデーの時期に合わせて毎年行っている「愛のバレンタイン作戦」が春日地区の各保育園で実施されました。

交通安全をテーマとした豊田合成(株)の皆さんによる紙芝居と西枇杷島警察署員によるお話があり、最後に園児たちにプレゼントが手渡されました。



プレゼントを受け取る園児(夢の森保育園)

本市は、本庁舎・清洲庁舎・西枇杷島庁舎・春日支所にて主に業務を行っています。  
申請手続き等のためお越しの際は、担当課及び担当課所在庁舎等をお確かめください。



行政ニュース

夢広場はるひ

保健だより

教室・講座

児童・子育てだより

フォトダイアリー

インフォメーション



**臨時職員募集**

臨時職員を次のとおり募集します。勤務時間や勤務条件、履歴書等の提出書類については、応募先にお問合せください。

- 〔収納課〕
- ▼職種・募集人員 市税徴収員 1名 ▼時給 920円
- ▼勤務時間 午前9時～午後3時 ▼採用時期 平成27年4月 ▼提出書類 履歴書
- ▼応募・問合せ 収納課(本庁舎)

- 〔子育て支援課〕
- ▼職種・募集人員 保育士 若干名 ▼時給 1020円
- ▼応募資格 保育士資格をお持ちの方

- ▼職種・募集人員 児童厚生員 若干名 ▼時給 1020円
- ▼応募資格 保育士又は教諭資格をお持ちの方
- ▼職種・募集人員 看護師 若干名 ▼時給 1200円
- ▼応募資格 看護師資格をお持ちの方

- (保育士・児童厚生員・看護師のいずれも) ▼採用時期 随時 ▼提出書類 履歴書・資格証明書
- ▼応募・問合せ 子育て支援課 (清洲庁舎)

**健康・福祉**



**介護用品支給利用券(おむつ券)申請受付のご案内**

「平成27年度介護用品支給利用券」の申請受付を開始します。

- ▼対象者 介護用品支給を受けている方で、介護保険の要介護認定(要介護3以上)の期間が、平成27年4月以降まで

**老人無料入浴利用券交付申請のご案内**



ある方(介護保険施設の入所者を除く) ▼申請に必要なもの 介護保険被保険者証・印鑑 ▼申請期限 3月20日(金)まで ▼利用券お渡し期間 4月1日(水)～10日(金)

3月23日(月)から「平成27年度老人無料入浴利用券」の交付申請の受付を開始します。

- ▼対象者 福祉カードの交付を受けた方 ▼利用できる公衆浴場 二川湯・憩温泉(ともに西枇杷島地区) ▼申請に必要なもの 福祉カード・印鑑 ▼申請場所 高齢福祉課(清洲庁舎)、市民課(本庁舎)、西枇杷島支所又は春日支所

**麻しん風しん混合予防接種(MR)2期及び水痘予防接種はお済みですか?**



次の予防接種の対象児は、3月31日(火)までに接種しましょう。4月以降はいずれも公費での接種ができません。

- 麻しん風しん混合予防接種(MR)2期
- ▼対象 平成20年4月2日から平成21年4月1日生まれの児

- 水痘(水ぼうそう)予防接種
- ▼対象 3歳及び4歳(3歳の誕生日当日から5歳の誕生日前日までの)の今までに水痘にかかったことがなく、一度も水痘予防接種を受けたことがない児
- ▼問合せ 健康推進課(清洲庁舎)

**高齢者インフルエンザ及び高齢者肺炎球菌予防接種費助成金の受付は3月31日(火)まで**

指定医療機関以外で接種された方で助成金の申請がおりない場合は、手続きをお急ぎください。

	高齢者インフルエンザ	高齢者肺炎球菌	
		定期接種	任意接種
助成金の対象となる接種期間	平成26年10月15日～平成27年1月31日	平成26年10月1日～平成27年3月31日	平成26年4月1日～平成27年3月31日
持ち物	①予診票(写し可) ②領収証(原本) ③印鑑 ④振込先通帳等		①助成券(接種前に発行) ②予診票又は接種済証(写し可) ③領収証(原本) ④印鑑 ⑤振込先通帳等
助成金申請締切日	平成27年3月31日(火)		

▼問合せ 健康推進課(清洲庁舎)



高齢者肺炎球菌予防接種  
(任意接種)費用助成のお知らせ

平成26年度任意の高齢者肺炎球菌予防接種費用助成券の受付は、3月20日(金)で終了します。接種は助成券交付申請後に受けてください。

▼申請窓口 健康推進課(清洲庁舎)、市民課(本庁舎)、西枇杷島支所又は春日支所 ▼問合せ 健康推進課(清洲庁舎)

一般不妊治療の助成金申請の受付は3月31日(火)まで

一般不妊治療として診療(検査を含む)を受け、助成を希望される方は、3月31日(火)までに助成金申請の手続きをすべく「所得制限有り」。

▼問合せ 健康推進課(清洲庁舎) 対象となる方や治療、所得制限、助成額等は、市ホームページ又は健康推進課(清洲庁舎)でご確認ください。

3月は「自殺対策強化月間」です

現代社会では、一人ではこころの健康を保つことが難しく、誰もが健康を損なうおそれがあります。そこで愛知県では、あいちこころほっとライン365を設置し、心の相談にに応じています。

「心の悩み相談」

あいちこころほっとライン 365

▼電話番号 052-951-2881 ▼受付時間 毎日午前9時〜午後4時30分

★次の期間は、フリーダイヤルも開設します。

▼とき 3月1日(日)〜7日(土)午前9時〜午後4時30分

▼電話番号 0120-786-556

市でも、心の健康相談を実施しています。また、保健師による相談も随時行っています。気軽にご利用ください。

身体・知的障害者  
相談会開催のお知らせ

身体及び知的な障がいのある方又はそのご家族を対象に相談員による相談会を実施します。

ぜひこの機会にご利用ください。

▼とき 3月12日(木)午前9時〜正午 ▼ところ 清洲庁舎2階相談室 ▼相談員 身体障害者相談員 比嘉茂男氏・知的障害者相談員 筒井登和子氏 ▼予約・問合せ 社会福祉課(清洲庁舎)

平成26年度障がい児(者)療育セミナー「本人・家族のこれからのお話をしよう」

現在、地域で生活をされているご本人・家族の方が、漠然とイメージされている将来への不安や、現在直面している様々な課題等について、相談を受けた事例を交えながら講演をします。

▼とき 3月22日(日)午後1時〜3時(開場午後0時30分)

▼ところ 清洲総合福祉センター2階第1会議室 ▼講師 カウンセリングオフィスひいりんぐ工房とぼす 西野敏夫氏(臨床心理士) ▼定員 70名(先着順)※託児有り ▼参加費 無料 ▼申込・問合せ 市社会福祉協議会障がい者サポートセンター 清須 ☎052-400-3368

▼ところ 尾張中部障害者就業・生活支援センター(北名古屋) 西之保三町地14番地2 ☎0568-68-6010 ▼問合せ 社会福祉課(清洲庁舎)

精神障害者と家族のための相談

精神に障がいのある方の自立と社会参加の促進を目的に、職業生活を体験できる機会や場所の提供をしたり、日常生活の支援や困りごとなどの相談に応じています。

尾張中部精神障害者家族会(れんこん)の紹介

清須市・北名古屋・豊山町にお住まいの精神に障がいのある方を抱える家族の集まりです。現在30名程度の家族の方が入会しており、定例会を開催しています。

▼問合せはともに NPO法人 太陽 ☎0568-25-0631



障害者のための就業相談

「働きたい」と希望している身体、知的又は精神に障がいのある方やその家族の相談をお受けし、就業とそれに伴う生活に関するアドバイスや支援を行います。事前に電話でお問合せください。

本市は、本庁舎・清洲庁舎・西枇杷島庁舎・春日支所にて主に業務を行っています。  
申請手続き等のためお越しの際は、担当課及び担当課所在庁舎等をお確かめください。



催し・講座

青空であそぼう会  
「プレ保育園体験」



保育園ってどんなところ？  
子どもが過ごす半日を親子で体験しませんか？ご飯を食べべたり、一緒に楽しく遊びましょう。

- ▼とき 3月11日(水)午前10時から
- ▼ところ NPO法人おさんぽ清洲共同保育所
- ▼対象 0～3歳の親子
- ▼定員 5組 ▼参加費 300円(子どもの食事代)
- ▼持ち物 食事前用エプロン、タオル ※事前に電話予約してください。その際、食物アレルギーのある方はお知らせください。
- ▼申込・問合せ NPO法人おさんぽ清洲共同保育所 ☎052・409・0904

市レクリエーション協会  
健康体操 無料体験教室

- ▼とき 3月14日(土)午後2時から
- ▼ところ 春日B&G体育館2階武道場
- ▼講師 国枝インストラクター
- ▼対象 市内にお住まい、お勤めの方
- ▼申込 不要
- ▼持ち物 室内用シューズ、飲み物
- ※体操のできる軽装でお越しください。
- ▼問合せ スポーツ課(新川ふれあい防災センター) ☎052・409・1505

みずとぴあ庄内朝市



みずとぴあ庄内朝市の様子

みずとぴあ庄内で新鮮野菜や庄内川流域の産品などを集めた朝市を開催します。また、

あわせて土岐石展が開催されます。

- ▼とき 3月15日(日)午前9時～正午
- ▼ところ みずとぴあ庄内(庄内川水防センター)
- ▼とれたて朝市 新鮮野菜、くだもの、流域産品などの販売
- 【土岐石展開催】
- ▼とき 3月14日(土)午前9時～午後5時・15日(日)午前9時～午後3時
- ▼ところ みずとぴあ庄内会議室
- ▼問合せ 都市計画課(西枇杷島庁舎)

きよすスポーツ障害セミナー  
～専門家が教えるスポーツ障害の予防とリハビリ～  
第1回「ケガをしないためにできること」

スポーツを楽しむ市民の皆さんを対象に、「スポーツ障害の予防とリハビリテーション」についてのセミナーをシリーズで開催します。  
小・中学生、高校生にもわかりやすい内容と実技を交えて、誰もが楽しく実践できるセミナーです。

募集

自衛官採用のご案内



- ▼とき 3月28日(土)午後6時～7時30分
- ▼ところ 愛知医療学院短期大学城北キャンパス5号館(ゆうあいクリニック)
- ▼講師 愛知医療学院短期大学教授 鳥居昭久氏
- ▼参加費 無料
- ▼問合せ 愛知医療学院短期大学 ☎052・409・3311

採用種目① 自衛隊幹部候補生

▼応募資格 平成28年4月1日現在、日本国籍を有する22歳以上26歳未満の方(大学院の修士課程を修了したものの(平成28年3月学位取得見込みを含む。)にあつては28歳未満の方)

▼1次試験 5月16日(土)、17日(日)※17日は飛行要員希望者のみ

▼採用種目② 自衛隊幹部候補生(歯科・薬剤課) ▼応募資格 〔歯科〕平成28年4月1日現在、日本国籍を有する20歳以上30歳未満の方で、学校教育法に基づく大学において正規の歯学の課程を修めて卒業した方(平成28年3月卒業見込みの者を含む。〔薬剤課〕平成28年4月1日現在、日本国籍を有する20歳以上26歳未満の方で、学校教育法に基づく大学において正規の薬学の課程を修めて卒業した方(平成28年3月卒業見込みの者を含む。))

大学院において、薬学修士の学位を受けた方は28歳未満 ▼1次試験 5月16日(土)

①②とも ▼受付期間 3月1日(日)～5月1日(金) ▼採用時期 平成28年3月下旬～4月上旬 ▼申込・問合せ 自衛隊愛知地方協力本部 小牧地域事務所 ☎0568・73・2190 <http://www.mof.go.jp/pco/aichi/> 又は市内の自衛官募集相談員



行政ニュース

夢広場はるひ

保健だより

教室・講座

児童・子育てだより

フォトダイアリー

インフォメーション

佐瀬光雄 ☎052・501・5872・三井隆行 ☎052・400・7136・成田義之 ☎052・400・2114・河合幹雄 ☎052・400・2154

鯉こいのぼり寄付のお願い



毎年、春先からごどもの日にあわせて、清洲城付近の五条川上空に20匹の鯉のぼりをあげています(写真)。

もし、ご家庭で眠っている鯉のぼりがありましたら、市商工会へご連絡ください。

▼募集規格 5m以上の鯉のぼり(修復不可能な破れや汚

れがあるものは除きます。)

▼募集期間 3月2日(月)から受付開始 午前9時〜午後5時(ただし、土・日曜日を除く) ▼問合せ 市商工会 ☎052・400・3008

暮らし・環境

新清洲駅北土地区画整理審議会委員選挙の選挙人名簿の縦覧のお知らせ

新清洲駅北土地区画整理審議会委員の選挙人名簿を次のとおり縦覧します。

名簿に記載されるのは、施行地区内の土地の所有者や借地権者の方です。なお、選挙は選挙すべき委員の数を超えない時は行いません。

▼縦覧期間 3月18日(水)〜

31日(火)午前8時30分〜午後5時15分【期間中は土・日曜日、祝日も西枇杷島庁舎にて縦覧を行います。】 ▼縦覧場所 新清洲駅周辺まちづくり課(西枇杷島庁舎)

▼異議の申出 選挙人名簿に記載された内容に異議がある場合は、縦覧期間中に異議を申し出ることができます。

▼問合せ 新清洲駅周辺まちづくり課(西枇杷島庁舎)

カルチバ新川 臨時休館のお知らせ



館内の施設設備点検のため、次の期間臨時休館します。

▼期間 3月29日(日)〜4月1日(水)

利用者の皆様には大変ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

▼問合せ カルチバ新川 ☎052・401・3881

アルコ清洲 臨時休館のお知らせ



館内の施設設備点検のため、次の期間臨時休館します。

▼期間 3月30日(月)〜4月6日(月)

利用者の皆様には大変ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

▼問合せ アルコ清洲 ☎052・409・8181

「マンションの建替えの円滑等に関する法律」の改正に伴う相談窓口開設のお知らせ

耐震性が不足しているマンションの建替え等の円滑化を

図る「マンションの建替えの円滑等に関する法律」が平成26年12月24日に改正されました。

この改正にあわせて、マンションの区分所有者、管理組合、借家人などの方がご利用いただける相談窓口として、公益財団法人住宅リフォーム・紛争処理支援センターが運営する「住まいるダイヤル」において、マンションの建替えやマンション敷地売却等に関する相談受付を開設しています。

「住まいるダイヤル」で受けた電話相談のうち、法律や制度等に関する専門的な相談が必要な場合について、弁護士・建築士による無料の対面相談(専門家相談)も受けられます。

【住まいるダイヤル】

▼受付時間 午前10時〜午後5時(土・日曜日、祝日及び年末年始を除く) ▼電話番号 ☎0570・016・100(ナビダイヤル)※PHSや一部IP電話からは ☎03・3556・5147



### 道路側溝の清掃にご協力をお願いします

快適な生活環境を保つため、地域の道路側溝の清掃は、各自治会や市民の皆様にお願ひし、ご協力をいただいています。

市内の道路側溝が詰まっていると、降雨時に道路上に雨水排水が溢れたり、皆様の土地に雨水が流れ込んでしまいます。また、水や土砂が溜まった状態は害虫等の発生や匂いの原因となり、不衛生です。

市では、地域での道路側溝清掃に伴う蓋上げ機やバール等の無料貸し出しと、清掃で発生した土砂等を入れるための袋(土のう袋)を支給しております。ぜひご利用いただき、快適な生活環境を保つため、皆様のご協力をお願いします。なお、清掃で発生した土砂等を入れた土のう袋は、後日、市で回収します。

※詳しくは市ホームページの「暮らしの情報」申請書ダウンロード→土木関係→側溝清

本市は、本庁舎・清洲庁舎・西枇杷島庁舎・春日支所にて主に業務を行っています。申請手続き等のためお越しの際は、担当課及び担当課所在庁舎等をお確かめください。

「掃」をご覧ください。  
▼問合せ 土木課(西枇杷島庁舎)

### デジタル変換サービス終了のお知らせ

ケーブルテレビの「デジタル変換サービス放送」が、3月12日(木)の正午で終了となります。放送終了後に地上デジタル放送を視聴するには、デジタル受信機が必要となりますので、お早めにご準備ください。

なお、お問合せにつきましては、総務省地デジコールセンターもしくはご加入のケーブルテレビ事業者にご連絡ください。

▼問合せ 総務省地デジコールセンター(☎0570・07・0101)又はご加入のケーブルテレビ事業者

### 県営名古屋空港からのお知らせ

県営名古屋空港では、4月1日(水)から駐車料金が改定されます。

これに伴い、FDA機ご利用による駐車料金5日間(120時間)無料のサービスは、3月31日(火)をもって終了いたします。

駐車場をご利用の皆様におかれましては、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

▼問合せ 名古屋空港ビルディング株式会社 ☎0568・28・5633

### 大会結果等

#### 平成26年度市囲碁・将棋大会結果



1月18日(日)に清洲市民センターで開催しました市文化協会主催「平成26年度清須市囲碁・将棋大会」の結果は、次のとおりです。(敬称略)

【囲碁A級(初段以上の部)】  
優勝 上嶋 外之

準優勝 山縣了  
第3位 平野 央

#### 【囲碁B級(1級以下)の部】

優勝 岸本 充  
準優勝 平川 直行  
第3位 杉山 程義

#### 【将棋A級(初段以上)の部】

優勝 山形 太  
準優勝 川人 俊夫  
第3位 北浦 敏信

#### 【将棋B級(1級以下)の部】

優勝 中野 博男  
準優勝 伊藤 信一  
第3位 渡辺 久和

#### ▼問合せ 生涯学習課(清洲市民センター) ☎052・409・6471

#### 第9回市民卓球大会結果

1月25日(日)にアルコ清洲で開催されました市体育協会主催「第9回清須市民卓球大会」の結果は、次のとおりです。(敬称略)

#### 【中学生男子】

優勝 倉知 侑希  
準優勝 河井 裕輝  
第3位 竹下 息吹

#### 【中学生女子】

優勝 山田 友佳梨  
準優勝 横井 真帆  
第3位 小篠 七海  
柳 梨奈

#### 【一般男子】

優勝 林 雄一  
準優勝 伊藤 雄斗  
第3位 横山 誠也  
小野 正二

#### 【一般女子】

優勝 打田 千明  
準優勝 六鹿 菜月  
第3位 服部 賀南子  
日比 時子

#### 【ベテラン男子】

優勝 村松 重雄  
準優勝 永島 一生  
第3位 川原崎 邦夫

#### 【ベテラン女子】

優勝 小澤 多佳子  
準優勝 岩本 和代  
第3位 西垣 久子  
林 洋子

#### ▼問合せ スポーツ課(新川ふれあい防災センター) ☎052・409・1535

## 市民相談 3月相談日のお知らせ

相談名	相談日	時間	会場
①消費生活相談員による消費生活相談	3日(火) 10日(火) 17日(火) 24日(火)	午後1時30分 ～4時30分	本庁舎 1階相談室
②女性の会による結婚相談	7日(土) 14日(土) 28日(土)	午後1時30分 ～4時	清洲市民センター

【問合せ】①電話052-400-2911(代表) 産業課(本庁舎)内線1322  
②電話052-409-6471 生涯学習課(清洲市民センター)

相談名	相談日	時間	会場
①人権よる相談	11日(水)	午前10時 ～午後3時	西枇杷島庁舎 1階相談室
②司法書士による消費生活相談(多重債務を含む)	11日(水)	午後6時～8時	清洲市民センター 3階研修室
	28日(土)	午前10時～正午	本庁舎1階相談室
③不動産に関する相談	17日(火)	午後1時～4時	本庁舎1階相談室

【問合せ】電話052-400-2911(代表) ①社会福祉課(清洲庁舎)内線4084  
②産業課(本庁舎)内線1322 ③企画政策課(本庁舎)内線1223

相談名	相談日	時間	会場
女性相談	平日随時	午前9時～ 午後3時45分	子育て支援課 (清洲庁舎)
家庭児童相談			
母子家庭等 就業相談			

【問合せ】電話052-400-2911(代表) 子育て支援課(清洲庁舎)内線4343

相談名	相談日	時間	会場
弁護士による市民のくらし無料法律相談	10日(火)	午後1時～4時	清洲総合福祉センター 1階相談室
	11日(水)		
	12日(木)		

※事前予約が必要です。

【問合せ】電話052-401-0031 市社会福祉協議会 地域福祉課

## し尿汲取り・浄化槽の清掃業者

清洲・新川地区	西枇杷島地区	春日地区
(株)サンキョークリエイト ☎0587-32-2541	三協商事(株) ☎052-442-3091	(株)サンキョークリエイト ☎0587-32-2541
丸新商事(株) ☎052-400-3688		

## 日曜・祝日に急病人が出たときは

※急きょ変更になる場合がございますので、当番医又は医師会HPでご確認の上お出かけください。

日付	外科 午前10時～午後5時 ●西名古屋医師会 <a href="http://www.nni-med.jp/">http://www.nni-med.jp/</a>	歯科 午前9時30分～11時30分 ●西春日井歯科医師会 <a href="http://nisident.com/">http://nisident.com/</a>
3月 1日(日)	杉山医院 (豊山町☎0568-28-1181)	川崎歯科医院 (北名古屋☎0568-22-1130)
3月 8日(日)	済衆館病院 (北名古屋☎0568-21-0811)	おぜき歯科クリニック (清須☎052-401-8020)
3月15日(日)	かんやまクリニック (北名古屋☎0568-23-2007)	とくしげ歯科 (北名古屋☎0568-22-4182)
3月21日(祝)	名古屋整形外科 人工関節クリニック (北名古屋☎0568-22-7772)	新清洲歯科医院 (清須☎052-409-6777)
3月22日(日)	済衆館病院 (北名古屋☎0568-21-0811)	くまざわ歯科 (北名古屋☎0568-24-0505)
3月29日(日)	やまだ整形外科・ リハビリクリニック (北名古屋☎0568-26-0055)	鬼頭西市場歯科 (清須☎052-400-0770)
4月 5日(日)	新居外科 (北名古屋☎0568-23-2200)	鬼頭歯科医院 (清須☎052-400-3056)

内科・小児科 午前9時30分～11時30分  
午後1時～4時30分

西部休日急病診療所  
(西枇杷島町花咲84番地)  
☎052-503-8277

診療日…日曜・祝日・年末年始(12/30～1/3)



夜間・土曜日の午後

救急医療情報センター  
(救急病院をご紹介します。)

☎052-263-1133

健康のための

# ワンポイントアドバイス



## 「五十肩の予防とリハビリテーション」

### 五十肩とは？

特に思い当たる節がなく起こる「肩関節の痛みと可動域制限」を主症状とする肩関節疾患の総称であり、40～50歳前後に発症することが多いため「五十肩」と呼ばれます。原因には諸説がありますが、関節を構成する骨、軟骨、靭帯や腱などが老化して、周囲の組織に炎症が起きることが主な原因と考えられています。日常生活では、主に両手で頭や背中が洗えない、洗濯物干しができない、着替えにくいなどの不便が生じます。



### 五十肩の一般的経過

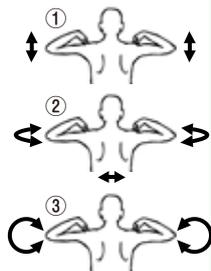
まずは、肩痛が始まり、徐々に運動時痛が強くなります。夜寝ている時にも痛みが生じることがあります。しかし、大体6か月程度で治まります。運動時痛は持続し、痛みを生じる動作や腕を上げることが制限されます。そのため、痛みの出ない範囲しか動かさないため、肩の動きが悪くなります。発症より1年以上経過すると痛みが軽減し、徐々に動かせる範囲が増えます。2年くらい経過すると、日常生活で困らない程度にまで回復します。

### 肩甲骨を動かす体操

原因が明確ではないとはいえ、肩の使い方には注意が必要です。肩関節は非常に動かしやすい構造です。使いすぎやおかしな動かし方は、関節の周囲に炎症を起こしやすくします。肩関節を動かす際には、肩甲骨の動きが重要です。肩甲骨と一緒に動かしないと肩への負担が大きくなり炎症を引き起こす可能性がありますので、肩甲骨を日頃から動かし予防しましょう。

軽い力でゆっくりでよいのでなるべく大きく動かします。そして、次のように肩甲骨を動かすことを忘れずに行いましょう。それぞれ5～10回ほどが目安です。

- ★左右の手をそれぞれの肩に置きます。
- ①肘を上げ下げし、肩甲骨を上下に動かします。
- ②肘を後ろに引いたり、体の前でくっつけるようにし、肩甲骨を寄せたり離したりします。
- ③肘で大きな円を描き(上回し、下回し)、肩甲骨を一緒に回します。(肩甲骨の動きを意識して行ってください。)



### 日常生活では、次のような点にも注意が必要

「肩を冷やさない。」「無理に動かさない。」「重たいものを繰り返して持たない。」「適度に運動する。」

### 五十肩になってしまった場合

どの時期にあるのかを見極めます。初期は炎症が強いため、痛みのない範囲での運動に限定します。夜間痛がある場合は、楽な肩の位置を探します。肩の下に枕などを敷くと楽になる場合が多いです。痛みが軽減してから関節可動域拡大のための運動を行いましょう。痛みを我慢してまで動かすことはやってはいけません。痛みや動きにくさが強いときには無理をせず、早めに医療機関で診てもらいましょう。

<文:愛知医療学院短期大学助教 松村 仁実(理学療法士)>

しょうかいさんおすすめ!

# 健康レシピ



## 高野豆腐 シューマイ



### 【材料(2人分 6個)】

- あらびき高野豆腐 …… 11g
- 豚ひき肉 …… 70g
- 卵 …… 1/3個
- 長ねぎ …… 7cm
- しょうが …… 5g
- しょうゆ …… 小さじ1.5
- 酒 …… 小さじ0.5
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々
- ごま油 …… 小さじ1
- 白菜 …… 大きな葉2枚
- にんじん …… 適量
- ★(しょうゆ …… 適量)
- からし …… 適量)

### 【作り方】

- ①長ねぎ・しょうがはみじん切りにする。にんじんは飾り用に好みの形に切る。
- ②豚ひき肉に①、しょうゆ、酒、塩、こしょう、卵、あらびき高野豆腐を混ぜる。さらにごま油を加えて混ぜ、6等分にする。
- ③白菜は軸の部分を切り離し、葉の部分をさっと熱湯にくぐらせ3等分に切る。
- ④③の葉に②を乗せて巻き、上ににんじんを飾る。
- ⑤蒸し器で12分ほど強火で蒸す。
- ⑥からししょうゆ(★)をつけて頂く。

※あらびき高野豆腐がない時は、普通の高野豆腐を水にもどして刻み、よく水気をしぼったものでも良い。



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
高野豆腐 シューマイ	148kcal	8.7g	0.5g

(レシピ提供:市食生活改善推進協議会)

### 【管理栄養士コメント】 ～高野豆腐～

高野豆腐は、豆腐を凍結乾燥させた保存食です。たんぱく質、カルシウム、鉄が豊富に含まれています。成長期のお子さん、妊娠中の方、高齢の方などにお勧めの食材です。

煮物だけでなく、グラタンの具材に加えたり、細かくしてひき肉に加えるなど様々な方法で美味しく食べられます。高野豆腐シューマイでは、高野豆腐を豚ひき肉と混ぜて使用しています。豚肉の旨味を逃さず頂ける一品です。



市総合防災訓練(土のう作り訓練)

必ず起こると言われているため、いつの間に地域の自主防災訓練などに積極的に参加しよう。

防犯においては、市民の一人ひとりが自分の命は自分で守る「自助」と隣近所で助け合う「共助」の意識をしっかり持つことが重要です。

南海トラフ巨大地震は、近い将来防犯においては、市民の一人ひとりが自分の命は自分で守る「自助」と隣近所で助け合う「共助」の意識をしっかりと持つことが重要です。

防災行政課は、行政係と防災防犯係の2係があり、課長始め14名の職員で業務を行っています。

## 3 防災行政課(本庁舎)

ようこそ 市役所へ!

