



《主な内容》

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

春日五条川さくらまつりの
イベント参加者を募集します
2019尾張西枇杷島まつり日程について
P.2

市ホームページ
バナー広告
(有料)募集!
P.3

皆さんのご意見をお聞かせください
パブリックコメント
「市民満足度調査」実施のお知らせ
P.4

日本人の死亡原因の第3位は、肺炎です!!
「虐待かもしれない?」と感じたら、迷わず連絡してください
P.7



岩田里玖さんと
木村優香さんによる
誓いのことば
関連ページ(18ページ)

自らの夢の実現に向けて、志を持つ成人に
「清須市成人式」



分列行進する
清須市消防団
関連ページ(18ページ)

県営名古屋空港で初開催!
「西春日井二市一町合同消防出初式」

清須市の人口	【総人口】	69,047人(+20人)	【世帯数】	29,199世帯(+15世帯)
	【男】	34,621人(-15人)	【女】	34,426人(+35人)

※()内は前月比
(平成31年1月1日現在)



春日五条川さくらまつりの イベント参加者を募集します

春日五条川さくらまつりを4月6日(土)【荒天予備日 7日(日)】に、はるひ夢の森公園において開催します。

今年も、市民の方々によるステージイベントの参加出場者を募集します。多くの人で賑わうさくらまつりで、音楽やダンスなどを披露してみませんか。

●募集内容

参加資格 団体・サークルであれば可。開催日、荒天予備日ともに都合のつく方

持ち時間 15分以内(入退場を含む。)

- ・出演時間帯は、3月上旬に行われる説明会で決定します。
- ・応募者多数の場合、抽選などで出演調整をさせていただく場合もあります。



●参加申込

申込用紙を2月1日(金)から産業課(南館3階)で配布しますので、必要事項を記入の上、お申し込みください。

申込場所 産業課(南館3階)

申込締切 2月15日(金)午後5時まで

■問合せ 産業課(南館3階)

～重要なお知らせ～

2019尾張西枇杷島まつり日程について

今年の尾張西枇杷島まつりは、**慣例の開催日とは異なります**。
また、今年から打上げ花火は**荒天による翌日順延を行わず中止**とします。

■開催日 6月8日(土)・9日(日)

※6月2日(日)に県内で全国植樹祭が開催されるため、慣例の第1土・日曜日から変更します。

■打上げ花火 6月8日(土)

※開催日8日(土)が荒天中止の場合、翌日9日(日)の順延は行いません。



■問合せ 産業課(南館3階)

高齢者叙勲



(西枇杷島町宮前)

伊藤美津子

長年にわたり、選挙管理委員会委員として選挙管理委員会の運営に尽力された功績によるものです。



加藤 修(春日県)

〈旭日単光章〉

長年にわたり、議員として地方自治の推進に尽力された功績によるものです。

〈旭日単光章〉

(敬称略)

寄附をいただきました

- 高井康行 様 ふるさと納税140万円
- 柳瀬辰久 様 東海西枇杷島豪雨絵巻 1点
- 中嶋國博 様 絵画 1点
- 匿名 現金10万円

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。



市ホームページバナー広告(有料)募集!

市ホームページ(トップページ下)に掲載するバナー広告(有料)を募集します。

規 格 縦60ピクセル×横120ピクセル、7キロバイト以内
ファイル形式 GIF又はJPEG

掲載期間 2019年4月～2020年3月
月単位(1回の申込で、最大12カ月まで可能)

掲載金額 1カ月 7,000円

募集枠数 14枠

応募方法 申込用紙に記入押印の上、人事秘書課(北館3階)窓口に提出してください。

※申込用紙は、市ホームページ(<http://www.city.kiyosu.aichi.jp>)からダウンロードが可能です。

応募期間 2月5日(火)から(ただし、応募数が枠数に到達次第締切とさせていただきます。)

■問合せ 人事秘書課(北館3階)



この場所に掲載します!

広報清須に掲載する有料広告を募集しています

広報清須は、毎月1日に発行し、原則発行日から約3日間で配布されています。毎号、約30,000部作成し、市内のご家庭・事業所に各戸配布しているほか、市の施設等の広報スタンドにも置いています。また、市ホームページでも見ることができ、大きな宣伝効果が期待できます。ぜひ広告を掲載してみませんか?



この場所に掲載します!

広告枠は、広報清須の最終ページにおける7センチメートル×9センチメートルの2枠です。2枠を1つにして、7センチメートル×18センチメートルの1枠で掲載することも可能です。

申し込みは、市と契約した広告代理店である(株)中日総合サービスを通じてとなりますので、お問い合わせください。

※掲載した広告の内容は、清須市が推奨していることを意味するものではありません。

※応募多数の場合は、抽選になります。

■問合せ (株)中日総合サービス-宮ステーション☎0586-64-6030
又は人事秘書課(北館3階)



皆様のご意見をお聞かせください パブリック・コメント

清須市都市計画マスタープラン(案)について

市では、これからの都市の将来像や土地利用等の基本方針などを定める「清須市都市計画マスタープラン」の計画策定を進めています。このほど、計画(案)がまとまりましたので、その内容について市民の皆さまのご意見を募集し、今後の計画策定の参考としてまいります。 ■担当・問合せ 都市計画課(南館2階)

観 覧 場 所	○都市計画課(南館2階)、西枇杷島・清洲・春日の各市民サービスセンター ○市ホームページ
観 覧 ・ 意 見 募 集 期 間	2月6日(水)～3月7日(木) ※郵送は3月7日消印有効、FAX・Eメールは3月7日送信分有効
観 覧 時 間	午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)
意 見 提 出 資 格	市内にお住まい、お勤め、在学の方及び事務所又は事業所を有する方
意 見 提 出 方 法	提出様式は自由ですが、計画(案)についての意見、氏名及び住所(法人等の場合は、その名称及び事務所等の所在地)を明記してください。 ※電話、口頭でのご意見は受け付けしません。 ●郵送・FAX・Eメールの場合 住 所：〒452-8569 清須市役所 都市計画課 宛 F A X：052-400-2963 Eメール：toshikeikaku@city.kiyosu.lg.jp ●窓口の場合 都市計画課(南館2階) ●投函の場合 各閲覧場所に設置された提出箱へ投函してください。
提出されたご意見の 取り扱い・対応	整理・分類した上で、市の考え方とともに一定期間公開 ※個人情報に関しては公開しません。

「市民満足度調査」実施のお知らせ

市が取り組む施策に対して、市民の皆さまが現在どの程度満足と感じているか、そして今後どれくらい重要と感じているかを統計的に整理するとともに、施策に関連する市民の生活実感・行動実態・認知度等を把握し、今後のまちづくりに活かしていくことを目的に、「市民満足度調査」を実施します。

市内にお住まいの20歳以上の方から無作為に抽出した、3,000人の方に調査のご協力をお願いします。

調査票は2月中旬に発送予定ですので、対象となられた方におかれましては、お忙しい中恐縮ですが、調査へのご協力をお願いします。



調査概要

調 査 対 象	住民基本台帳に記載された市内にお住まいの20歳以上の市民
対 象 者 数	3,000人(無作為抽出)
調 査 方 法	郵送調査法(郵送配布、郵送回収)
発 送 日	2月中旬
回 答 期 限	3月中旬

■問合せ 企画政策課(北館3階)

統計調査員として登録できる方を募集します

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方(統計登録調査員)を随時募集しています。

統計調査員は、統計調査の最前線で重要な役割を担っています。調査方法は、調査員が調査票の配付・収集等を行い、調査票への記入は調査対象者自身が行うものがほとんどです。

職 務

1. 統計調査員説明会への出席
2. 担当調査区の範囲と調査対象の確認
3. 調査票の配付と記入依頼
4. 記入された調査票の回収
5. 集めた調査票の検査・整理
6. 市(又は指導員)への調査票などの関係書類の提出

身 分

統計調査員は、調査の度に任命される非常勤の公務員です。国勢調査の場合は国家公務員、その他の指定統計の場合は地方公務員となります。そのため調査員には、調査で知り得た事柄を他の人に漏らすことはならないという守秘義務が課せられます。

応 募 資 格

- ・ 市内にお住まい又は市内での活動が可能な満20～70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(北館3階)



税だより

**軽自動車の名義変更・
廃車の届出はお早め！**

毎年3月は、軽自動車検査協会では、軽自動車の名義変更、廃車の届出が集中し、窓口が大変混雑する状況となっております。



名義変更及び廃車の届出は、できる限り3月中旬頃までに済ませていただくようお願いいたします。

■問合せ 軽自動車検査協会小牧支所 ☎050-3816-1773
https://www.keikenkyo.or.jp/

国民健康保険医療費のお知らせ (医療費通知)について

国民健康保険では、被保険者の皆さまに、健康管理や医療に対する理解を深めていただくことを目的として、医療費のお知らせを送付しています。

【対象者】

市国民健康保険加入者で対象診療年月内に医療機関を受診した方※世帯主様宛に通知します。

【発送時期】

平成30年1月～10月診療分を2月5日頃発送します。

※このお知らせは医療機関等からの請求書(診療報酬明細書等)を基に作成しています。また、領収書ではありません。なお、次の場合など実際に受けられた内容と異なる場合があります。

○保険診療外のもの含まれません。

○医療機関等から市への請求が遅れている場合や、請求内容の審査などで医療費のお知らせに記載がされないことがあります。

○公費負担医療や医療費助成の給付を後日受けた場合、又は被保険者負担分について医療機関への支払いが完了していない場合などは、患者負担額が異なる場合があります。

【確定申告でご利用になる場合】

確定申告において、医療費控除を受ける際に添付書類として使用することで、「医療費控除の明細書」の記載を一部省略することができます。なお、次の点にご注意ください。

●平成30年11月及び12月診療分については、5月頃の発送となります。お知らせが間に合わない分については、領収書を基に「医療費控除の明細書」にご記入ください。

●医療費のお知らせは再発行できませんので、大切に保管してください。

●医療費控除は、毎年1月から12月に支払った分が対象となります。

●確定申告の医療費控除に関することは、税務署(名古屋西税務署 ☎052-521-8251)へお尋ねください。

■問合せ 保険年金課(北館1階)

後期高齢者医療・高額医療・ 高額介護の合算制度について

高額医療・高額介護の合算制度とは、医療と介護サービスを利用した世帯の負担を軽減するものです。世帯全員の医療・介護の負担金額を合計して一定の額を超えた場合、超えた分の金額が支給される制度です。

【対象となる世帯】

後期高齢者医療制度に加入中で、医療・介護ともに費用を負担している世帯

※この場合の「世帯」とは、「医療保険上の世帯」です。例えば「国民健康保険」に加入している方と「後期高齢者医療制度」に加入されている方は、夫婦であっても医療保険上は別世帯となり、かかった費用を合計することはできません。

【支給額】

平成29年8月～平成30年7月の12カ月間の医療費・介護サービスの合計負担金額(高額療養費や高額介護(予防)サービス費は除く)から次表の金額を差し引いた金額となります。

※500円以下の場合、支給されません。

負担区分	自己負担限度額
一定以上の所得がある世帯	67万円
一般世帯	56万円
全員が市民税非課税世帯(低Ⅱ)	31万円
全員が市民税非課税で所得が一定以下の世帯(低Ⅰ)	19万円

【申請方法】

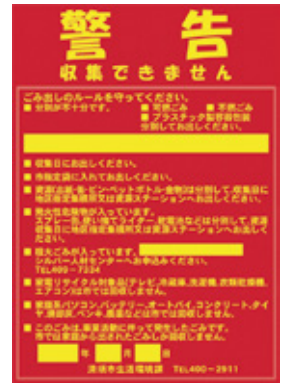
支給の対象となる方へ2月下旬にお知らせを送付しますので、保険年金課(北館1階)で申請してください。

■問合せ 保険年金課(北館1階)



ごみ袋に対する警告シールが変更になりました

市では市民の皆さまに、可燃ごみ、不燃ごみ、プラスチック製容器包装、資源、発火性危険物、粗大ごみに分別して出していただくことをお願いしています。しかし、中には分別が不十分なごみ袋や粗大ごみとして区分されている物が不燃ごみに出されているものを見かけます。ごみは、きちんと分別されれば、資源として再利用できるものがたくさんあります。そのため、市では分別が不十分なごみ袋などに対しては、警告シールを貼り、回収を行っていません。警告シールが貼られたごみは、「清須市資源とごみのガイドブック」を参照に分別し、改めて指定日にごみを出し直してください。これからも、ごみ分別にご理解をいただき、ごみの適正排出と削減にご協力をお願いします。



■問合せ 生活環境課(北館2階)

シニアのための体力測定会

ご自身の身体機能向上のために頑張っている方もそうでない方も、体力を測定して今後の健康づくりに役立ててみませんか。

	とき	ところ	定員
A	2月28日(木)午後1時30分～4時	愛知医療学院短期大学	30名
B	3月 1日(金)午前9時30分～正午	新川ふれあい防災センター	30名
C	3月 5日(火)午後1時30分～4時	清洲総合福祉センター	30名



※受付は各回開始の15分前から

内容 身体機能測定、認知機能測定(希望者のみ)

対象 市内にお住まいの65歳以上で、医師からの運動制限の指示がない方

参加費 無料

持ち物 運動しやすい服装、室内用の運動靴、お茶(水分補給用)、めがね(必要な方)、92円分の切手(結果送付用)

■申込・問合せ 高齢福祉課(北館1階)

防災行政無線を用いた全国一斉情報伝達訓練の実施

2月20日(水)午前11時頃 実施します

市では、地震・津波や武力攻撃などの災害時に、全国瞬時警報システム「J-ALERT(ジェイ・アラート)」から送られてくる国からの緊急情報を、防災行政無線を用いて確実に皆さまへお伝えするため、市内で緊急情報伝達訓練を行います。

J-ALERT(ジェイ・アラート)とは、地震・津波や武力攻撃などの災害時に国から送られてくる緊急情報を、人工衛星などを活用して瞬時に情報伝達するシステムです。

市が当日実施する試験は、次のとおりです。

情報伝達手段	内容
防災行政無線の放送	市内110カ所に設置してある防災行政無線から、次の放送内容が一斉に放送されます。 【放送内容】 「これは、Jアラートのテストです。」×3 + 「防災行政無線チャイム」

注)清須市以外の地域でも、全国的にさまざまな情報伝達手段で試験が実施されます。

■問合せ 防災行政課(北館3階)



日本人の死亡原因の第3位は“肺炎”です!! まだ『高齢者肺炎球菌予防接種』を受けていない65歳以上の方へ

近年、肺炎による死者数は、高齢者を中心に増加しており、死因の第3位となっています。
高齢者肺炎球菌ワクチンは、すべての肺炎を予防するワクチンではありませんが、接種により肺炎にかかっても軽い症状で済む効果が期待されます。

受けていない方は、3月31日(日)までに接種してください。



対象 平成30年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方

自己負担 2,500円

- ・対象の方には4月に通知しています。
- ・過去の接種歴の確認など、お問い合わせは健康推進課(北館2階)まで。

毎日の肺炎予防

高齢者に多い肺炎である誤嚥性肺炎ごえんの予防をしましょう。食べかすが口の中に残っていたり、義歯の手入れがされていないと、口の中で細菌が繁殖し、誤嚥性肺炎ごえんを起こしやすくなります。

⇒○歯磨きは歯だけでなく、頬粘膜や舌も合わせてブラッシングしましょう。

○飲み込む力が弱く、むせやすい方は、一口を少なめにし、料理にとろみがあると飲み込みやすくなります。



■問合せ 健康推進課(北館2階)

「虐待かもしれない?」と感じたら、迷わず連絡してください

虐待はあなたの身近で起こっているかもしれません。「虐待かもしれない?」と感じたら、迷わず次の窓口までご一報ください。相談内容や情報源の秘密は守られます。たとえ調査の結果、虐待でなかったとしても、情報提供者の責任が問われることはありません。

児童虐待の場合

通告受付窓口	電話番号	受付時間
児童相談所 全国共通ダイヤル	☎189 (いちはやく)	24時間 365日
中央児童・ 障害者相談 センター	☎052-961-7250	月～金曜日 午前8時45分～ 午後5時30分
子育て支援課 (北館2階)	☎052-400-2911	月～金曜日 午前8時30分～ 午後5時15分

高齢者虐待の場合

通告受付窓口	電話番号	受付時間
高齢福祉課 (北館1階)	☎052-400-2911	月～金曜日 午前8時30分～ 午後5時15分
清須市 地域包括 支援センター	☎052-409-9010	月～金曜日 午前8時30分～ 午後5時15分

障害者虐待の場合

通告受付窓口	電話番号	受付時間
社会福祉課 (北館1階)	☎052-400-2911	月～金曜日 午前8時30分～ 午後5時15分
障がい者 サポートセンター 清須	☎052-400-3368	月～金曜日 午前8時30分～ 午後5時15分



※緊急時は時間外・休日可。生命の危機があると考えられる時は、すぐに110番へ通報をお願いします。



清洲総合福祉センター 臨時休館のお知らせ

臨時休館日 2月11日(月・祝)～15日(金)

施設設備点検・館内清掃を実施するため、臨時休館します。ご迷惑をおかけしますが、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

※2月12日(火)～15日(金)については、市社会福祉協議会の通常業務を行っています。御用の方は、事務所までお越しください。

■問合せ 市社会福祉協議会 ☎052-401-0031



カルチバ新川 休館のお知らせ

○館内メンテナンスのため、**全館休館**します。

期間 2月27日(水)～3月2日(土)

○2階空調機器取替工事のため、エアロビクススタジオのレッスンを休講します。

とき 2月26日(火)・3月3日(日)

○取替工事に伴い、アスレチックジムの空調を停止します。

期間 2月24日(日)午後～2月26日(火)

※営業は通常どおり行います。

利用者の皆さま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 ☎052-401-2666



12月議会定例会

■問合せ 議事調査課(南館4階)

市議会議員の議員報酬、費用弁償及び期末手当に関する条例の一部を改正する条例案など19議案を審議

定例会は、12月3日～20日までの18日間の会期で開き、初日に市長提出議案の上げ・説明があり、諮問案件である人権擁護委員候補者の推薦2件及び平成30年度一般会計補正予算(第3号)案については、即日採決され、全員賛成で適任及び可決されました。

また、「農業振興地域指定除外に関する請願」2件については、紹介議員から朗読説明がされた後、即日採決され、賛成多数で採択されました。その他の議案については、6日に各所管の常任委員会に付託されました。

最終日には、それぞれの常任委員会の審査結果について、委員長から報告があり、採決の結果、全議案が原案どおり可決されました。

可決された主な議案

- ◆職員の給与に関する条例の一部を改正する条例案
- ◆市議会の議員及び市長の選挙における自動車の使用等の公営に関する条例の一部を改正する条例案
- ◆市立幼稚園授業料等条例の一部を改正する条例案
- ◆平成30年度一般会計補正予算(第3号)案

諮問案件

- ◆人権擁護委員候補者の推薦につき意見を求めることについて(2件)

採択された議案

- ◆農業振興地域指定除外に関する請願(2件)

※詳しくは、広報清須今月号折込「市議会だより第52号」及び市ホームページをご覧ください。



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(南館4階)までお尋ねください。



開会日	会議等
2月26日(火)	本会議(行政報告・質疑、施政方針、議案提案・説明)
28日(木)	本会議(一般質問)
3月4日(月)	本会議(一般質問)
6日(水)	本会議(施政方針、議案質疑)
8日(金)	福祉常任委員会
11日(月)	福祉常任委員会
12日(火)	建設文教常任委員会
13日(水)	建設文教常任委員会
14日(木)	総務常任委員会
15日(金)	総務常任委員会
22日(金)	本会議(委員長報告、討論、採決)

開会時間
いずれも午前9時30分から

広報清須の記事をつくってみませんか? 市民記者 追加募集!!

地域の身近な話題や行事などを取材し、広報清須で連載中の「市民記者がゆく! まちなかWatch」を作成していただく市民記者を追加募集します。現在、5名の方が市民記者として活躍されています。ご興味のある方は、ぜひご応募ください。

- 内容**
- 地域の身近な話題や行事などの取材、写真撮影及び取材した記事の作成など
 - 市民記者活動中のケガなどに備えて、ボランティア活動保険に加入し、保険料は市が負担
- ※取材、打合せなどに関する手当は支給しません。

応募資格 18歳以上で市内にお住まい、お勤め又は在学の方

活動開始 平成31年4月から

募集人数 若干名

募集期間 2月28日(木)まで ※必着

応募方法 人事秘書課(北館3階)に備えてある応募用紙に必要事項を記入の上、人事秘書課へ提出してください。
※応募用紙は、市ホームページ(<http://www.city.kiyosu.aichi.jp/>)からダウンロードできます。

この場所に掲載します!



その他 必要に応じて面接を行います。

■問合せ 人事秘書課(北館3階)

市民記者がゆく! まちなかWatch 43
子どもと大人がふれ合える場
市民記者 小出美佐子

平成最後の12月、春日河原の五条川堤防で寒さを感じさせない光景に出会いました。

子どもたちはうなぎの掴み取りを、大人はうなぎや肉を焼き、子どもたちが収穫した宮重大根と、知多の海で釣った渡り蟹を使った味噌汁や人参ご飯の準備をしていました。中学・高校生の清須市ジュニアリーダーと子どもたちは、高齢者の方に準備した料理を振る舞い、皆さんとてもにぎやかに楽しまれていました。中には掴まえたうなぎを持ち帰り飼育する子どももいました。



料理をふるまう様子

少子高齢化や核家族化が進む中、自然の恵みに感謝し、いろいろ

るな人と話をすることや、思いやりの気持ちを持つことの大切さを学ぶ良い機会になったのではないのでしょうか。



自転車の乗り方説明

その二週間後、アルコ清洲では「清須市子ども会設立10周年記念式典」が開催されました。

愛知県警交通安全教育チーム「あゆみ」と清須市ジュニアリーダーによる自転車の安全な乗り方の説明や、県警音楽隊ドリルチームによる演奏や演技に皆さん見入っていました。清須市交通安全協会の方によるクイズもあり、一人ひとりがルールを守り事故のない安全な街を目指したいものです。



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：2/4(月)・9(土)～12(火)・18(月)・25(月)・3/4(月)

清須市はるひ美術館 2月の行事予定

清須市はるひ 絵画トリエンナーレ アーティストシリーズ

Vol.88 田岡菜甫展 ～2月8日(金)まで

▶ピンク色の抽象画?よく見ると人の形らしきものが…。一度引いた輪郭線に対し、その線を超えるように別の描写をほどこすなど、あえて実験的な描き方をしています。



Vol.89 堀至以展 2月13日(水)～3月8日(金)



準大賞受賞《glow》
 ◀絵を描くには、構想図や下書き、下地の処理など手順がたくさんあります。また、絵具が乾かないうちに上から色を塗ると色が混ざってしまいます。ですが、この作品は、スケッチ帳にササッと描いたような即興性と気ままさを感じさせます。
 この絵の大きさは162×130センチ。すばやく描くには大きなサイズです。堀さんは、スケッチするときの気楽さで絵画を描けないかと模索しています。

【観覧料】

一般 200円(160円) 中学生以下無料

- ※各種障害者手帳提示者は無料
- ※()内は20名以上の団体料金
- ※各種障害者手帳提示者の付添者は一般観覧者の半額

2月16日(土) 関連イベント

会場はいずれも市はるひ美術館

「なにがさいた?」
 ワークショップ

堀さんの制作の秘密を体験。
 ルールにあわせて切った紙で花を表現してみよう!

【講師】堀至以
 【とき】2月16日(土) 午前10時30分～正午
 【対象】小学生以上 【定員】10人
 【材料費】300円(観覧料は別途必要)
 【申込】電話申込 ☎052-401-3881

堀至以 × スペシャルトーク
 野中祐美子

これまでの堀さんの制作に詳しい野中祐美子さん(金沢21世紀美術館学芸員)をお呼びして対談します。

【とき】2月16日(土) 午後2時から
 【申込】不要

堀至以(ほりちかい)

1988年、愛知県生まれ。
 2018年、金沢美術工芸大学大学院美術工芸研究科博士後課程修了。
 清須市第9回はるひ絵画トリエンナーレでは準大賞を受賞。

収蔵作品展

「どこからみる?彫刻・立体作品の魅力」

会期 3月8日(金)まで

みなさんは、彫刻や立体作品をどこからみますか?

絵画とはちがって、どこからみるかでコロコロと表情をかえる立体作品を展示します。関連イベントでは、担当学芸員と一緒にからだを使った鑑賞をお楽しみいただけます!

【関連イベント】

どこからみる?からだをつかった鑑賞体験!

寝転がったり、のぞいたり?いつもと違う角度から鑑賞しよう!

とき：2月23日(土) 午前10時30分～11時30分
 参加費：無料(別途観覧料)
 定員：先着6名(小学生低学年以下は保護者同伴)
 申込：電話申込 ☎052-401-3881

毎月恒例!当館館長高北幸矢が、アートにまつわる様々なエピソードを楽しく語ります。お気軽にご参加ください。

高北幸矢館長 アートトーク

【今月のテーマ】

「時代に寄り添い、社会に寄り添う、
 日本人の西洋画を描く浅井忠。」

とき：2月16日(土) 午後4時～5時

ところ：市立図書館2階研修室

申込：前日までに電話申込 ☎052-401-3881

★夢広場はるひ(清須市はるひ美術館・清須市立図書館・はるひ夢の森公園)は、指定管理者により管理・運営しています。



夢広場は

清須市立図書館 2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：2/3(日)・4(月)・12(火)・18(月)・25(月)・28(木)・3/4(月)

地元名古屋出身のミステリー作家が図書館に！

太田忠司先生 講演会開催！

とき

3月21日(祝)

午後2時30分～4時

参加者からのインタビュー形式で進行する参加型のイベントとなります。ファンの方、小説家のお仕事について知りたい方、ぜひご参加ください。

講演会に先駆けて、 太田先生への質問を募集！

講演会での太田先生への質問を募集しています。当日参加ができない方の質問もOKです。後日図書館だよりでレポートします。

提出方法

- ・図書館カウンターに規定の用紙(館内配布)を提出
- ・WEBから→
<http://www.library-kiyosu.jp>

募集期間

2月27日(水)まで

【ところ】2階研修室

【定員】50名 【参加費】無料

【申込】3月5日(火)から1階カウンタ―・電話にて受付。

1階児童企画

わくわく新生活

～いろんなおしごとしりたいな♪～

春の本、入学入園の本も集めました！ドキドキワクワクな楽しい季節。新しい出会いもたくさんあるはず！

2階一般企画

世界遺産

世界遺産が登場する文学や紀行とその遺産にまつわる資料を併せてご用意しました。より深く物語の世界をお楽しみください。

選挙による休館のお知らせ

2月3日(日)は、愛知県知事選挙の投票所として図書館を使用するため、休館させていただきます。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解の程宜しくお願いします。

歴史資料展示室

企画展

「箕浦コレクションの世界

～御下賜品～

箕浦家は尾張藩御用達商人であり、箕浦宗家四代五兵衛光安が諸芸に秀で、文化人と交流が深かったことから寄贈品は書画・陶磁器・漆器他多岐にわたり優品が多くあります。この中から、明治天皇の生母、中山慶子に仕えた箕浦鋤氏が皇室から下賜された陶磁器や工芸品などを展示します。

【とき】3月24日(日)まで

※図書館の開館日・開館時間に準じます。



図書館
スタッフ
の

おすすめ本 コーナー

『クマくんのはちみつぶんぶんケーキ』 柳生まち子 // さく(E/クマ)

クマくんと一緒にちみつぶんぶんケーキをつくらう！はちみつをもらいにミツパチおばさんのうちへ行ったクマくんは……？はちみつたっぷりのケーキ、みんなで食べるとおいしいね。本当に作れちゃうレシピ付き。



睡眠の質を高めるために

質の良い睡眠は、ストレスへの耐性を高め、集中力・判断力を維持することや疲労回復・生活習慣病の発症を予防するなど、心と体の健康を保つ役割があります。
また、必要な睡眠時間には個人差があり、年齢や日中の活動量によっても変化します。

日中の眠気に支障がなければ、十分な睡眠といえます。 快眠のポイント

- 同じ時刻に起床する
寝付く時間が違っても、起きる時間は毎日同じにし、早起きすることが早寝に通じます。
- 朝日の光を活用
朝日を浴びると脳を覚醒させるホルモン「セロトニン」が分泌し、脳が活性化します。
- 規則正しい3度の食事
朝食は脳のエネルギー源になり、心と体の目覚めにつながります。
- 習慣的な運動
運動習慣は寝付きがよくなり、深い睡眠が得られるようになります。
- 入浴は就寝の2～3時間前に
就寝直前の入浴は、寝付きにくくなります。
- アルコール、たばこ、カフェインは控える
アルコールは夜中に目が覚めやすく眠りが浅くなります。
たばこのニコチンやコーヒー、紅茶、緑茶、チョコレートなどのカフェインは眠りを妨げます。
- パソコン、スマートフォンなどは控え、部屋は暗くする
照明やブルーライトは、眠気を誘う睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌を抑制し、入眠を妨げます。
- 眠くなったら床につく
眠ろうと意気込むと頭がさえ、寝つきがわるくなります。



眠れない日が続くとき、こころが辛いとき・・・

心の健康相談でお話しませんか

- ・うつ相談(医師)・心の健康相談(臨床心理士)いずれも指定日、予約制
- ・電話相談、面接相談(保健師:平日の午前8時30分～午後5時)

☎052-400-5822(直通)

他の相談機関については、県や市ホームページをご覧ください。



子育て世代包括支援センターだより

～清須市立図書館は、子育てを応援しています!～



市立図書館では、利用しやすい1階カウンター前に「子育て応援コーナー」を設置しています。子育てについて調べることができる本、育児雑誌、図書館スタッフのおすすめ絵本などを揃えています。また、館内には小さなお子さま連れでも安心して来館できるような設備も揃えています。ぜひ親子でお出掛けください。

※図書館スタッフが4か月児健診に出向き、図書館の使い方をご案内しています。お気軽にお声がけください。

詳しい図書館の情報は、ホームページでもご確認いただけます。(http://www.library-kiyosu.jp/)

《母子保健事業》 ☎は申し込みが必要です。詳細については「平成30年度母子保健事業日程表」(広報清須4月号折込)でご確認ください。

- ◎母子健康手帳はすべての事業・申請に必要です。乳幼児健診には問診票を記入しご持参ください。健診の所要時間は約2時間です。
- ◎対象月にご都合の悪い方は、他の日程でお受けください。準備の都合がありますので、事前にご連絡ください。
- ◎発熱をしているなど体調の悪い時は、他の子に感染させる可能性があるため、来所を差し控えてください。

名称	実施日	会場	受付時間	対象・詳細
母子健康手帳交付	随時 (平日開庁時間)	市役所北館2階	午前8時30分~午後4時45分	妊婦 持ち物: 妊娠届出書、マイナンバーカード(個人番号カード)か通知カード及び身分証明できるもの【所要時間】30分程度
妊産婦相談(ママ友づくり)	2月26日(火)	西枇杷島保健センター	午前9時30分~10時	妊産婦 内容: 妊産婦同士の交流や個別相談【終了予定】午前11時
☎ パパママ教室	2月19日(火)	清洲保健センター	午後1時15分~1時30分	妊婦とその夫 テーマ「妊娠中の栄養・ママと赤ちゃんの歯のお話」 申込随時(平日開庁時間)、電話受付【終了予定】午後3時30分
☎ 母乳・卒乳相談	2月26日(火)	西枇杷島保健センター	母乳 午前9時30分~10時50分 卒乳 午前11時10分~	内容: 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2月19日(火)から
乳幼児健康相談	2月26日(火)	西枇杷島保健センター	午前9時30分~10時30分	乳幼児と保護者 内容: 身体計測、発育などの育児相談
ふたごの会	2月26日(火)	西枇杷島保健センター	午前9時30分~10時	双子のお子さんと保護者、多胎の妊婦【終了予定】午前11時
離乳食講習会	2月 8日(金)	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【終了予定】午前11時30分
乳幼児健診	4 か 月 児	2月14日(木) 春日保健センター 2月21日(木) 西枇杷島保健センター	午前9時15分~9時45分	H30年10月生まれ
	10 か 月 児	2月21日(木) 西枇杷島保健センター	午後1時15分~1時45分	H30年3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(北館2階)へ母子健康手帳と印章を持参し、申請してください。
	1 歳 6 か 月 児	2月 4日(月) 春日保健センター 3月 1日(金) 清洲保健センター	午後1時15分~1時45分	H29年6月・7月生まれ 持ち物: 歯ブラシ・タオル
		3月12日(火) 西枇杷島保健センター		
	3 歳 児	2月 6日(水) 清洲保健センター 2月14日(木) 春日保健センター	午後1時15分~1時45分	H28年1・2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14日(木) 西枇杷島保健センター				
2歳児相談 歯っぴい健診	2月28日(木)	西枇杷島保健センター	午後1時15分~1時45分	H29年1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	2月28日(木)	西枇杷島保健センター	午前9時15分~9時45分	H28年7月生まれ
予防接種	★清須市・北名古屋市・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ます。 【対象】かかりつけ医が指定医療機関以外の方、里帰り出産などで指定医療機関での接種ができない方。 【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(北館2階)へ申請後、接種してください。			

《成人保健事業》 ☎は申し込みが必要です。

名称	実施日	会場	実施時間	対象・詳細
☎ 節目年齢歯科健診	通 年	市内指定医療機関 (要予約)	診療時間内	H30年4月1日に満40・45・50・55・60・65・70・75・80歳の方 健康保険証持参 費用無料 指定医療機関に要予約
市民健康相談 管理栄養士による ☎食事なんでも相談室	2月13日(水)	西枇杷島保健センター	午後1時30分~3時	血圧測定、尿検査、健康などに関する個別相談 担当: 保健師、管理栄養士 管理栄養士を希望の方は要予約
	3月 8日(金)	新川保健センター		
☎心の健康相談	2月15日(金)	市役所北館	午後1時30分~2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 要予約 担当: 臨床心理士(心の健康相談) 医師(うつ相談)
☎うつ相談	2月28日(木)		午後2時30分~3時20分 午後3時30分~4時20分	
禁煙サポート相談	随 時	健康推進課(北館2階)にて電話相談又は面接相談 平日(午前8時30分~午後5時)		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
高齢福祉課	2月 1日(金)	アルコ清洲 体育棟 1階サブホール	午後1時30分~2時30分	内容: 体操 対象: 概ね65歳以上の市内在住者 講師: スポーツクラブインストラクター 費用: 無料 申込不要 持ち物: タオル、室内用運動くつ、水分補給のための飲み物
	2月 8日(金)	アルコ清洲 体育棟2階 メインホール		
	2月28日(木)	愛知医療学院短期大学		
☎シニアのための 体力測定会	3月 1日(金)	新川ふれあい防災センター	午前9時30分~正午	内容: 身体及び認知機能測定(希望者のみ) 対象: 概ね65歳以上の市内在住者 費用: 無料 要申込(定員あり) 持ち物など、詳細はP.6をご覧ください
	3月 5日(火)	清洲総合福祉センター	午後1時30分~4時	

私のストレス度はどうかかな?

こころの体温計とは!

携帯・スマホ・パソコンから気軽に
“こころのストレス”チェックができるものです。
市のホームページや携帯・スマホカメラで
QRコードを読み込むと見ることができます。
まずは試してみてください。

■問合せ 健康推進課(北館2階)

ねこ 社会的なストレス
水槽のヒビ 住環境のストレス
黒金魚 対人関係のストレス
赤金魚 自分自身のストレス
水の透明度 落ち込み度
石 その他のストレス

本人モード結果画面(例)



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。

講師 理科教師 川村吉弘氏

生涯学習課(南館1階)
☎052-214001-2611

天文開放

とき 2月22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 冬の星座と星雲星団

※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(南館1階)に午後4時以降にお問い合わせください。
※申込不要。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

★申し込みは各センターへ
お申し込みします。
★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
☎052-215021-7530

生活実用講座

内容 コーコ
ファスナー付
長財布」を作
ります。



映画を楽しもう

題名 ペコロスの母に会い
に行く
主演 赤木春恵
岩松了

とき 2月14日(木)
午前9時30分から
ところ 西枇杷島福祉センター
定員 30名
持ち物 針・糸・はさみ
材料費 500円
申込 2月5日(火)
午前9時から

とき 2月19日(火)
午前9時30分～11時20分
ところ 西枇杷島福祉センター
参加費 無料 ※申込不要

西枇杷島生きがいセンター
(にしび創造センター2階)
☎052-215041-6361

おしゃべり横丁(映画鑑賞)

題名 海街diary
主演 綾瀬はるか
長澤まさみ
とき 2月8日(金)
午前9時30分～11時30分
ところ にしび創造センター
3階 視聴覚室
参加費 無料 ※申込不要

わくわく教室

「バケツ型
バック」を作
ります。
とき 2月15日(金)
午前9時30分から
ところ にしび創造センター
2階 集会室



定員 20名
持ち物 針・糸・はさみ
材料費 800円
申込 2月5日(火)
午前9時から

毎月第3日曜日は「家庭の日」

家庭教育講演会 『子どもは無限に育つ』

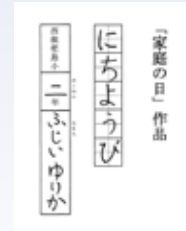
とき 2月16日(土)
受付 午後1時から
開演 午後1時30分から
ところ 清洲市民センターホール
講師 陰山英男氏(陰山ラボ代表)
定員 350名(入場無料)



小学生による「家庭の日」啓発 かきかた・書道入選作品展示

とき 2月1日(金)～28日(木)
ところ 清洲市民センター
※2日(土)・3日(日)は愛知県知事選挙のため展示作品を鑑賞いただけません。ご了承ください。

最優秀作品



西枇杷島小学校
藤井ゆりかさん



星の宮小学校
大谷梨雪さん

■問合せ 生涯学習課(南館1階)

きよす家事サポート事業 「きよす家事サポーター養成講座(第3回)」 ～あなたも家事サポーターとして活躍してみませんか～

要支援などの高齢者宅を訪問し、掃除や洗濯などの生活支援を行う「きよす家事サポーター」の養成講座を開催します。生活支援の必要な高齢者を支援するだけでなく、社会活動に参加することでご自身の健康づくりにも役立ちます。

- **と き** 2月25日(月)、26日(火)、27日(水) 午前9時30分～午後1時
 - **と ころ** 清洲総合福祉センター2階 第1会議室
 - **内 容** 3日間の講座を通して、サポーターとしてのノウハウを学びます。
 - **定 員** 50名(60歳以上の方優先)
 - **申込期限** 2月15日(金)
 - **申込・問合せ** 市社会福祉協議会(生活支援コーディネーター) ☎052-401-0031
- ※きよす家事サポーターとして活躍するためには、本講座受講修了後シルバー人材センターに登録が必要です。



平成30年度障がい児(者)療育セミナー

学童期における子ども同士の友達づきあいや、家庭内における親子関係の築き方など、社会生活で上手に人間関係を築けるよう必要な支援を学ぶ機会として、ぜひご参加ください。

※事前の申し込みが必要です。

- **テーマ**
SST(ソーシャル・スキル・トレーニング(社会生活訓練))を活用した人間関係づくりの支援
- **講 師**
一般社団法人SST普及協会認定講師(同朋大学社会福祉学部社会福祉学科准教授)吉田みゆき氏
- **と き**
3月3日(日) 午後1時30分～4時(開場午後1時)
- **と ころ**
清洲総合福祉センター2階 第1会議室
- **申込・問合せ**
障がい者サポートセンター清須(市社会福祉協議会内) ☎052-400-3368



エリの Café España ～スペインカフェ～ カルナバル ヘレス市の「Carnaval」



「¡Hola!」こんにちは! 今回は2月に行われる「カルナバルCarnaval」という祭りを紹介します。
「カルナバルCarnaval」、つまりカーニバルはスペイン各地ですごく盛り上がる行事の1つです。「カルナバルCarnaval」の一番の特徴は、子どもから大人までが一週間に渡り仮装や仮面をして、町の至る所で行われる多くの行事に出かけることです。

仮面というと、ヴェネツィアのカーニバルが思い浮かぶかもしれませんが、姉妹都市であるヘレス市でも古くから仮面をつけて町でパレードしたり、ダンスパーティーに出かけたりします。

ヘレス市のカーニバルは16世紀から開催されているといわれています。20世紀初頭は非常に盛り上がったそうですが、1936年から1975年にかけて、フランコ独裁制によりカーニバルの間に、仮面をしてパーティーを開催することが禁じられていました。フランコ独裁制が終わり、民主主義になってから、仮面をつけた仮装パーティーが増え、1985年にヘレス市のカーニバルパレードが復活しました。

清須市でも平成28年度から、2月に小学生向けのカーニバルを開催しています。このイベントでは、児童たちにカーニバルがどういう祭りを説明してから、オリジナル仮面をみんなで作ります。それに、「マントンMantón de Manila」(=華やかな刺繍がしてあり、まわりにフリンジのついた大型のショール)や「バルレティナBarretina」(=カタルーニャ地方独特の羊毛の帽子)など、カーニバルの伝統衣装を試着し、用意してあるフォトブースで写真を撮ることができます。

日本では近年、ハロウィーンが広がり仮装する習慣が定着してきたと思いますが、清須市の児童たちに故郷の「カルナバルCarnaval」を紹介し、一緒に楽しめるのがとてもうれしいです。



清須市の小学生が作ったカーニバルのオリジナル仮面

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

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



今月のPICK UP ちびっこひなまつり会

各児童館・児童センターで、ちびっこひなまつり会を開催します。ひなまつりの雰囲気味わいながら親子で楽しい時間を過ごしましょう。

とき 3月1日(金) 午前10時30分から
ところ 各児童館・児童センター
対象 未就園児親子
参加費 50円
申込 2月12日(火)午前9時30分から各児童館・児童センターにて受付



■問合せ 各児童館・児童センター

	行事名	とき (開始時間は午前10時30分)	対象	参加費	申込開始日 (開始時間は午前9時30分)	備考
ウイング 清洲児童センター	親子クッキング	2月21日(木) 22日(金)	未就園児親子 定員各8名	100円	2月 4日(月)	講師：鈴木睦美氏 早川祐子氏
	子育て講座 「リトミック」	2月28日(木)	未就園児親子 定員20名	無料		
	布遊び	3月11日(月)	未就園児親子 定員20名	無料	2月12日(火)	
星の宮 児童センター	「ペットボトルペット」 を作って遊ぼう	2月18日(月)	未就園児親子 定員20名	無料	2月 6日(水)	講師：平野京子氏
	子育て講座 「お話おばさんといっしょに」	2月20日(水)	1~3歳親子 定員30名			

清須で子育てつながれスマイルン

子育てに役立つアプリ キヨスマ であなたを応援します!

スマートフォンで **キヨスマ** をタップすれば、いつでもどこでも、妊娠期からの必要な情報が確認できます。

また、キヨスマからお知らせやプッシュ通知をとおして、最新の子育て情報を発信しています。

キヨスマ のダウンロード数は、平成31年1月1日現在で1,920件と多くの方に利用していただいています。

アプリ内の「子育て日記」で、お子さまの成長を写真つきで残すこともできます。

右記QRコードからダウンロードできますので、ぜひ使ってみてください!



■問合せ 子育て支援課(北館2階)

親子わくわくプラザ「子ども食堂」のお知らせ

親子わくわくプラザは、地域のボランティアによって開催されるものです。「食」「遊」「学」で楽しいひと時を一緒に過ごしませんか。寒い冬に親子で体を動かしましょう。

とき 2月24日(日) 午前11時~午後2時 **ところ** 西枇杷島会館2階 ホール・会議室など
対象 3歳~小学校3年生の親子 **内容** ランチ、レクリエーション(カラーリング)、学習など
定員 15組(先着順) **費用** 子ども無料(大人1人300円)
申込 要予約(2月4日(月)~15日(金))
 清須ファミリー・サポート・センター ☎052-409-0755(直通) 平日の午前10時~午後4時

各施設の電話番号

西枇杷島子育て支援センター(芳野保育園内)	052-502-7013
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

※西枇杷島子育て支援センターには、駐車場がありませんので、公共交通機関又は徒歩等でのご利用をお願いします。

	行事名	とき	対象	参加費	申込開始日 (開始時間は午前10時)	備考
(電話申込不可) 子育て講座	リトミック	2月25日(月) 午前10時:1歳6カ月~2歳 午前11時:2~3歳児	1歳6カ月~ 2歳児親子 各定員20名	無料	2月 6日(水) 春日子育て支援センター	講師:鈴木睦美氏 早川祐子氏 ところ:春日子育て支援センター
	ママビクス	2月26日(火) 午前10時30分~	未就園児親子 定員20名		2月 4日(月) 新川子育て支援センター	講師:西川奈穂美氏 ところ:新川子育て支援センター
	太陽先生と遊ぼう	3月 2日(土) 午前10時30分~	1~5歳児親子 各支援センター 定員20名		2月 4日(月) 各子育て支援センター	講師:今津太陽氏 ところ:清洲総合福祉センター
西枇杷島子育て支援センター	誕生会・身体測定 にこにこの会 (わらべうた遊び)	2月12日(火)	2・3歳児	無料	不要	開始時間 身体測定:午前10時45分~ 誕生会:午前11時~ 講師:澤井仁美氏
		2月13日(水)	0・1歳児			
		2月14日(木)	1・2歳児			
清洲子育て支援センター	誕生会・身体測定 ひだまりの会 (わらべうた遊び)	2月12日(火)	2・3歳児	無料	不要	開始時間 身体測定:午前10時45分~ 誕生会:午前11時~ 講師:加賀依子氏
		2月13日(水)	0・1歳児			
		2月14日(木)	1・2歳児			
新川子育て支援センター	誕生会・身体測定 ぴよぴよの会 (わらべうた遊び)	2月12日(火)	1・2歳児	無料	不要	開始時間 身体測定:午前10時30分~ 誕生会:午前11時~ 講師:久原幸子氏
		2月13日(水)	2・3歳児			
		2月14日(木)	0・1歳児			
春日子育て支援センター	さくらんぼの会 (わらべうた遊び) 誕生会・身体測定	2月 4日(月) 午前10時30分~	未就園児親子	無料	不要	講師:久原幸子氏 開始時間 身体測定:午前10時45分~ 誕生会:午前11時~
		2月12日(火)	0・1歳児			
		2月13日(水)	1・2歳児			
各子育て支援センター	はじめましての会	2月19日(火) 20日(水) 午後2時~	初めて子育て支援センターを利用する親子	無料	不要	ところ: 新川子育て支援センター 清洲子育て支援センター

※詳しい内容は、各子育て支援センターの「子育てだより」をご覧ください。

「地域で子育て応援」ファミリー・サポート・センター

仕事や通院、用事などで、「ほんの少しの間、子どもを見て欲しい。でも頼れる人がそばにいない…」など困った時はファミリー・サポート・センターにご相談ください。小学校6年生までのお子さまをお持ちの保護者が対象です。利用には、依頼会員登録が必要となります。

利用料金 月~金曜日の午前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
★利用には、会員登録が必要ですので、センターへお問い合わせください。

問合せ 清須ファミリー・サポート・センター[子育て支援課(北館2階)内] ☎052-409-0755



◆園庭開放

とき 2月14日(木)・28日(木)
午前10時~正午
ところ 各保育園
対象 未就園児(保護者同伴)

◆きらきらひろば

全保育園で未就園児を対象に「きらきらひろば」を開催しています。毎月1回、遊びや造形・リズム等を紹介しながら親子で遊びます。
とき 2月28日(木) 午前10時~11時
ところ 各保育園 **対象** 未就園児(保護者同伴)
内容 親子で遊ぼう

■問合せ 各保育園

青空であそぼう会「春を迎えるおひなさま会」お楽しみ会とおいしいバイキングごはんも食べよう!

とき 2月20日(水) 午前10時10分~11時50分頃 **ところ** 清洲なのはな保育園
対象 0~3歳児親子
定員 7名(事前に電話予約・食事あり) ※食物アレルギーのある方はお知らせください。
参加費 300円(食事代200円を含む。) **持ち物** 食事前エプロン・タオル等
申込・問合せ NPO法人おさんぼ 清洲なのはな保育園 ☎052-409-0904



西枇杷島地区●可燃ごみ収集■県道西側…毎週火・金曜日■県道東側…毎週月・木曜日●不燃ごみ収集■県道西側…第1・3水曜日■県道東側…第1・3土曜日●プラスチックごみ収集■県道西側…毎週土曜日■県道東側…毎週水曜日●資源収集■郷1部、郷2部、郷3部全域、グラントメゾン小田井、十軒町、新十軒町、橋詰町、砂入町、日の出東部、ジャルダン、北問屋町東・西部、問屋町、平和ビル…毎月第2土曜日■大和全域、上砂入、サンコート西枇杷島、西枇杷公園、城並全域、宝マンシ

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



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

全 国大会で準優勝

12月26日(水)

12月8日(土)・9日(日)に千葉県で行われた「第46回バントワーリング全国大会」に、U-12(アンダー12)バトン編成部門一般の部で出場した清洲小学校6年生の山下胡桃さんと春日小学校2年生の瀬戸理世さんが、市役所を訪れ、永田市長に準優勝の報告をしました。



準優勝した山下さん(写真左)と瀬戸さん(写真中央)

フォトダイアリー



全 国の小学3年生で唯一の受賞

1月10日(木)

「平成30年度明るい選挙啓発ポスターコンクール」で、西枇杷島小学校3年生の牧野瑠音さんが、文部科学大臣・総務大臣賞を受賞され、その報告に市役所を訪れました。

このコンクールは、毎年全国の児童、生徒の皆さんを対象に明るい選挙を呼びかけることを目的として開催されるもので、全国の小学生の部65,429点の応募の中から選ばれました。



受賞された牧野さん

青い海を未来に残そう

1月10日(木)

「第19回未来に残そう青い海・海上保安庁図画コンクール」で、新川中学校3年生の松田真優子さんが中学生の部において海上保安庁長官賞を受賞され、その報告に市役所を訪れました。

このコンクールは、毎年全国の児童、生徒の皆さんを対象に、海洋環境について考える機会として開催されるもので、今回は全国の小中学生から31,800点の応募がありました。



受賞された松田さん

新 たな門出

1月12日(土)

春日公民館において「平成31年清須市成人式」が行われ、485名の新成人の皆さんが出席し、新たな門出を祝いました。

会場では、晴れ姿をカメラや携帯電話で撮影したり、友人との再会を喜んだり和新成人の笑顔があふれていました。



晴れやかな装いの新成人

無 火災への誓い

1月13日(日)

清須市消防団を始め西春日井地区の二市一町消防団及び西春日井広域事務組合消防本部などが参加し、県営名古屋空港において「平成31年西春日井二市一町合同消防出初式」が行われました。

式では分列行進や消防訓練などを行い、今年1年の無火災を誓いました。

また、右表の方々が表彰を受けられました。



C-130H機に向けて一斉放水

西春日井二市一町消防団連合会表彰者一覧(平成30年度)

表彰区分	所属分団	階級	被表彰者氏名
西春日井市町 会長表彰	新 川	分団長	三輪勝彦
	清 洲	副分団長	後藤眞次
西春日井市町 議長会長表彰	西枇杷島	分団長	上木原光一
	新 川	副分団長	八木博信
連合会長表彰	西枇杷島	団員	村手之藤
		団員	早坂修一
	新 川	団員	早川友章
		団員	竹澤真一
		団員	太高基文
		団員	鈴木義弘
		団員	小浦健太
		団員	神戸春彦
	春 日	団員	後藤英之
		団員	橋本健一
団員		松本孝信	
		団員	土生雅則

(順不同・敬称略)



臨時職員募集

〔社会福祉課〕

▼職種・募集人員 手話通訳者 1名 ▼時給 1085円

▼業務内容 手話通訳及び事務 ▼勤務時間 週2日(1回3〜4時間) ▼採用時期 4月1日(月)から ▼応募期限 2月15日(金) ▼提出書類 履歴書・資格証明書

の写し・健康診断書(面接時) ▼応募・問合せ 社会福祉課(北館1階)

〔高齢福祉課〕

①▼職種・募集人員 介護認定調査員 若干名 ▼時給 1145円

▼業務内容 要介護認定のための訪問調査及び資料作成など ▼勤務時間 午前9時〜午後5時・週3日(応相談)

②▼職種・募集人員 介護福祉士・介護支援専門員 若干名 ▼時給 1145円

▼業務内容 介護予防に関する一般事務など ▼勤務時間 午前9時〜午後5時・週4〜5日(応相談)

〔子育て支援課〕

①▼職種・募集人員 保育士・児童厚生員・療育指導員 若干名 ▼時給 1100円

▼応募資格 保育士資格をお持ちの方(保育士)・保育士又は教諭資格をお持ちの方(児童厚生員)・保育士等の資格をお持ちで、療育指導の経験のある方(療育指導員) ▼提出書類 履歴書・資格証明書の写し・健康診断書(面接時)

②▼職種・募集人員 保育園園務員 若干名 ▼時給 905円

▼提出書類 履歴書・健康診断書(面接時) ③▼職種・募集人員 看護師等 1名 ▼時給 1260円 ▼応募資格 看護師等の資格をお持ちの方 ▼提出書類 履歴書・資格証明書の写し・健康診断書(面接時) ▼採用時期(①②③とも) 随時 ▼応募・問合せ 子育て支援課(北館2階)

〔学校給食センター管理事務所〕

▼職種・募集人員 調理員 若干名 ▼時給 960円

▼勤務場所 市学校給食センター(一場町1-73番地1) ▼勤務時間 (応相談)①午前8時30分〜午後0時30分②午前8時〜午後4時30分

▼業務内容 給食調理(洗浄)業務 ▼年齢 概ね50歳代まで ▼応募・問合せ 学校給食センター管理事務所 ☎052・400・7925

教育・子育て

児童手当の振込

2月8日(金)に、平成30年10月〜平成31年1月分の児童手当を預金口座に振り込みますので、ご確認ください。手当額につきましては、次のとおりです。

支給月額	
0歳〜3歳未満(一律)	15,000円
3歳〜小学校修了前(第1子・第2子)	10,000円
3歳〜小学校修了前(第3子以降)	15,000円
中学生(一律)	10,000円
児童手当の所得制限を超えた場合は、対象児童の年齢に関係なく5,000円となります。	

▼問合せ 子育て支援課(北館2階)

県立名古屋盲学校教育相談

見えにくい、見えないなど見え方が気になるお子さまの教育相談を実施しています。また、社会人の方で、見え方が気になる方の相談も行っています。

相談は無料です。お気軽にお電話ください。
▼受付期間 月〜金曜日(祝日を除く)午前9時〜午後4時30分 ▼問合せ 県立名古屋盲学校(名古屋千種区北

健康・福祉

特別障害者手当等を受給されている方へ

2月8日(金)に、平成30年11月〜平成31年1月分を指定の金融機関に振り込みますので、預金通帳等でご確認ください。 ▼問合せ 社会福祉課(北館1階)

家族介護者交流カフェのご案内

ご自宅で介護されている方や介護を受けている方、ボランティアの方の交流の場です。日頃の悩みを打ち明けたり、介護経験者の話を聞いたりして情報を共有し、気分転換をしませんか。お茶を飲みながら一緒に話しましょう。

▼とき 2月14日(木)午後1時30分〜3時 ▼ところ にしびさわやかプラザ1階 ▼問合せ 地域包括支援センター ☎052・409・9010

千種一丁目8番22号 ☎052・711・0009



アルコール等専門相談

清須保健所では、アルコール問題等の困りごとに関して専門相談を開催します。お気軽にご相談ください。

▼とき 2月15日(金)午後2時～3時 ※酒害(しゅがい)相談員等による相談日は随時調整します。▼ところ 清須保健所(春日老人福祉センター内3階)▼内容 (1)精神科医師による専門相談 (2)酒害相談員等による専門相談 ▼対象 清須市・北名古屋市・豊山町にお住まい又はお勤めの方(予約制) ▼費用 無料 ▼申込・問合せ 清須保健所健康支援課(こころの健康推進グループ) ☎052・401・2100

一般不妊治療の助成申請受付期限について

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29日(金)までに**助成金申請の手続きをしてください。申請用紙(所得制限あり)については、市ホームページからダウンロードが可能です。

※対象となる方や期間、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(北館2階)でご確認ください。

※3月下旬は混み合いますので、3月中旬までの申請をお勧めします。

▼問合せ 健康推進課(北館2階)

各種予防接種の勧奨について

①**年長児相当の保護者の方へ**
▼種類 麻しん・風しん混合(MR)ワクチン2期 ▼対象 平成24年4月2日～平成25年4月1日生 ▼実施期限 3月31日(日)

②**小学6年生の保護者の方へ**
▼種類 ジフテリア・破傷風二種混合(DT)ワクチン ▼対象 平成18年4月2日～平成19年4月1日生 ▼実施期限 3月31日(日)

③**日本脳炎ワクチンについて**
平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの方は、9歳に至った日から13歳未満までに、第一期の不足回数及び第2期(小学4年生)が定期接種できます。

平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の方は、平成

17年度～21年度にかけて接種の差し控えのため、回数(計4回)が不足していることがあります。母子健康手帳を確認し、不足している場合は健康推進課(北館2階)にご相談ください。 ※指定医療機関での接種になります。詳しくは、年間予定表又は市ホームページでご確認ください。

▼問合せ 健康推進課(北館2階)

暮らし・環境

尾張市町交通災害共済組合の解散について

2021年3月31日(水)をもって尾張市町交通災害共済組合が解散となります。これに伴い、2018年度をもって交通災害共済の加入募集は終了し、2019年度、2020年度は見舞金請求の受付のみとなります。

なお、見舞金の請求期限は交通事故日から2年以内となるため、それを経過すると時効となり、見舞金の請求はできませんので留意ください。

▼問合せ 防災行政課(北館3階)

消費者トラブル注意報!

身に覚えのない「当選メール」に気をつけて!



「1千万円が当選した」という通知メールが届いた。メールに書かれた手順で、振り込みのための銀行名、口座番号と氏名を入力して送信したところ、当選金の受け取りのために手数料1万円を電子マネーで払うようにと返信があった。

このような身に覚えのない不審な通知メールが携帯電話やパソコンに届いたという相談が寄せられています。

個人情報取得した上に、手数料を支払わせようとする手口です。支払いの要求には応じず、無視をしましょう。

また、銀行の口座番号等は重要な個人の情報です。安易に他人へ教えないように日頃から意識する事も大切です。

不審な通知メールが続く場合は、迷惑メール防止の手続きやアドレスの変更を検討するようにしましょう。

お困りの時は市消費生活センター又は消費者ホットライン ☎1188までご相談ください。

い。▼問合せ 産業課(南館3階)

野鳥との接し方について

①死亡した野鳥は、素手で触らないでください。②同じ場所で大くさんの野鳥が死亡していたら、お近くの県民事務所や市町村にご連絡ください。③日常生活において野鳥の排泄物等に触れた後には、手洗いとうがいをすれば、過度に心配する必要はありません。④野鳥の糞が靴の裏や車両に付くことにより、鳥インフルエンザウイルスが他の地域へ運ばれる恐れがあります。野鳥に近づき過ぎないようにしてください。特に、靴で糞を踏まないよう十分注意して必要に応じて消毒を行ってください。⑤不必要に野鳥を追い立てたり、捕まえようとするのは避けてください。▼

問合せ 生活環境課(北館2階)

催し・講座

市レクリエーション協会からのお知らせ

①皆で歌おう楽しい合唱 鱗林とともに



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

童謡・懐メロを大合唱してみませんか。また、「旭堂鱈林」の講話もあります。

▼とき 2月16日(土)午後1時から
▼ところ にしび創造センタードレミホール
▼費用 200円(お茶付き)

②吹奏楽コンサート
懐メロなどを吹奏楽で演奏します。

▼とき 3月3日(日)午後1時30分から
▼ところ 庄内川水防センター(みずとぴあ庄内)
▼費用 100円(お茶付き)

▼申込①② 申込書に必要事項をご記入の上、レクリエーション協会役員、スポーツ課又は春日B&G体育館へお申し込みください。

③健康体操 無料体験教室
▼とき 3月9日(土)午後1時30分から
▼ところ 春日B&G体育館2階ミーティングルーム
▼講師 国枝インストラクター
▼費用 無料
※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①②③ スポーツ課(南館1階)

みずとぴあ庄内朝市

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。

▼とき 2月17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
▼問合せ 都市計画課(南館2階)

第13回インターナショナルパーティー

料理と舞踊で世界めぐり

本年も毎年恒例のインターナショナルパーティーを開催します。珍しい外国料理の試食や民族舞踊、民族音楽演奏などをご覧ください。外国の方も多数参加し、大人から子どもまで楽しんでいただけるイベントです。各国の方々と楽しく交流してみませんか？



▼とき 2月23日(土)午後0時30分～3時(料理披露は午後1時15分まで)
▼ところ 西枇杷島会館2階ホール
▼料理 インド、インドネシア、ウズベキスタン、エクアドル、韓国、タイ、中国、ベトナム

▼舞踊・歌 インド、ウズベキスタン、韓国、モンゴル
▼費用 500円
▼問合せ 市国際交流協会事務局「生涯学習課(南館1階)内」

きよすスポーツクラブからのお知らせ

第5回清須信長杯ビーチボール大会

▼とき 3月3日(日) 受付：午前8時30分 開会式：午前9時 試合開始：午前9時15分
▼ところ アルコ清洲2階メインホール
▼種目 小学生の部・一般女子の部・男女混合の部・ビギナーズの部
▼費用 1人当たり500円 ※小学生は200円
▼受付期限 2月14日(木)
▼申込 スポーツ課(南館1階)・アルコ清洲プール窓口

平成30年度福祉公開セミナーのお知らせ

春日B&G体育館・にしびさわやかプラザ ▼問合せ スポーツ課(南館1階)

▼とき 3月16日(土)午後1時30分～3時
▼ところ 清洲市民センターホール
▼講師 特定非営利活動法人 たちの縁側育くみ隊(代表)名畑恵氏
▼費用 無料 ▼定員 370名
▼申込・問合せ 電話・FAX・Eメールのいずれかでお申し込みください。市社会福祉協議会 ☎052・401・0031・FAX052・401・0032・Eメール chikifukushu@kjosu-shakyo.com ※耳の不自由な方のための手話通訳・要約筆記があります。

募集

全国障害者スポーツ大会及び愛知県障害者スポーツ大会参加者募集のお知らせ

障害者スポーツ大会の参加者を募集しています。出場申込は市町村・学校・施設で取りまとめられています。参加申込書等は社会福祉課(北館1階)窓口又は県社会福祉協議会福祉生きがいのセンターのホームページをご覧ください。
▼問合せ 社会福祉課(北館1階)

美化ボランティア会員募集

新川の河川敷には遊歩道があり、ウォーキングや散歩をするのに適した場所です。この遊歩道の清掃やゴミ拾いをしていただける方が、美化ボランティアです。あなたも環境美化の一翼を担うボランティア活動に参加してみませんか。一緒に活動していただける会員を募集しています。



▼問合せ 生活環境課(北館2階)



農地の貸し手・借り手を公募します

県から指定を受けた農地中間管理機構が市と西春日井農業協同組合と連携し、農地の貸し手・借り手を斡旋・公募し貸付します。

対象農地は、農業振興地域農用地となり、資格要件や事務の続きがあります。詳しくはお問い合わせください。

▼問合せ 産業課(南館3階)・西春日井農業協同組合 営農部 ☎0568・23・4001

公的職業訓練生の募集

ポリテクセンター名古屋港(名古屋港区潮凧町3)では、平成31年入校の訓練生を募集しています。

▼募集科目 クレーン運転科

▼対象者 公共職業安定所(ハローワーク)で求職登録をしており、訓練受講が必要と認められ、自動車運転免許(普通自動車以上)を取得している方 ▼訓練期間 4月3日(水)～9月20日(金) ▼応募

期限 2月28日(木)まで ▼申込 ハローワーク名古屋中

▼選考方法 筆記試験、面接

▼選考日 3月14日(木) ▼定員 30名 ▼費用 教科書、作業服代等 ▼その他 説明

会をポリテクセンター名古屋港で2月13日(水)・20日(水)の午前9時30分から実施。

▼問合せ ポリテクセンター名古屋港 ☎052・3881・2775 (<http://www3.jee.d.or.jp/nagoyakouwan/doly/>)

大会結果等

清洲城を描く
児童写生大会入賞者

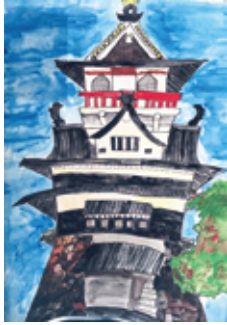
平成30年10月20日開催

(敬称略)

【特選】

●清須市長賞

水野綾美(清洲小5年)



●清須市議会議長賞

西尾友希(清洲小3年)

●清須市観光協会賞

川本みなと(桃栄小2年)

●中日新聞社賞

水野希美(清洲中2年)

●愛知県観光協会賞

島川 凌(清洲東小4年)

●清須市商工会賞

小崎彩生(春日小5年)

【準特選】

●麒麟麦酒(株)賞

勝田結仁(春日小1年)

●清洲桜醸造(株)賞

秋田愛実(清洲東小2年)

●(株)義津屋清洲店賞

松川 湊(ゆめのもりこどもえん2歳)

●(株)パロマ清洲工場賞

水谷菜子(清洲東小3年)

その他

若年者向けの就職相談
窓口の開設のお知らせ

ニートやフリーター状態からの脱却を図ろうとする若者や大学・高校等を卒業後も未就職の状態にある若者などが早期に就職できるよう「若年者向けの就職相談窓口」を開

設します。

▼とき 2月19日(火)・3月19日(火)午後1時～5時(1日4名まで・1人50分)※要

予約 ▼ところ あま市役所

基目寺庁舎1階相談室C ▼

対象 40歳未満の求職者(学

生を含む)又はその家族 ▼

費用 無料 ▼申込・問合せ

いちのみや若者サポートス

テーション ☎0586・55

・92000

救命講習開催のお知らせ

西春日井広域事務組合消防本部では、「もしもの時に役立つ応急手当の方法を知っていただくため、AED(自動体外式除細動器)の取り扱いを含む救命講習会を開催します。

▼とき 2月24日(日)午前9

時～正午 ▼ところ 西春日

井広域事務組合東消防署 ▼

内容 成人を対象とした心肺

蘇生法 普通救命講習Ⅰ(3

時間講習) ▼対象 原則と

して清須市、北名古屋市又は

豊山町にお住まい、お勤め又

は在学の方 ▼定員 30名

(定員になり次第締切) ▼費

5時)

用 無料 ※受講者には、後

日修了証を交付。講習終了後

2週間後に発行のため、お問

い合わせの上、消防課(東消

防署内)でお受け取りくださ

い。郵送希望の場合は、82円

切手の貼付と宛先が記入して

ある封筒を講習当日にご持参

ください。 ▼申込・問合せ

西春日井広域事務組合消防本

部消防課 ☎0568・22・

4954(平日の午前9時～

午後5時)

クラス営業による 停電事故防止について お願い

クラスの営業シーズンに対し、2～6月までを営業対応強調期間として営業の早期発見と停電防止措置に全力を注いでいます。取り組みに対するご理解と営業を発見された場合の情報提供をお願いいたします。 ▼問合せ 中部電力(株)中村営業所 ☎(フリーダイヤル)0120・929・467 ※平日(午前9時～午後5時)

市民相談 2月相談日のお知らせ

相談名	相談日	時間	会場	問合せ
子育て世代包括支援センター	平日随時	午前8時30分～午後5時	健康推進課(北館2階)	健康推進課(北館2階)
女性相談	平日随時	午前9時～午後3時45分	子育て支援課(北館2階)	子育て支援課(北館2階)
家庭児童相談				
母子・父子家庭相談				
消費生活相談員による消費生活相談	毎週月・火・木・金曜日	午後1時30分～4時30分 (受付は午後4時まで)	南館1階 消費生活センター	産業課(南館3階)
市人権擁護委員による人権よろず相談	市人権擁護委員による次の相談日は3月13日(水)です。 みんなの人権110番 ☎0570-003-110(平日午前8時30分～午後5時15分)			社会福祉課(北館1階)
司法書士による消費生活相談(多重債務を含む。)	9日(土)・23日(土)	午後1時30分～4時	北館1階 相談室5	産業課(南館3階)
不動産に関する相談	19日(火)	午後1時～4時	北館2階 相談室1	企画政策課(北館3階)
行政相談	21日(木)	午後1時～3時	北館2階 相談室2	防災行政課(北館3階)
障害者のための出張就業相談	7日(木) 21日(木)	午後1時～午後3時～ ※事前予約が必要です。	北館1階 相談室5 北館2階 相談室1	社会福祉課(北館1階)
女性の会による結婚相談	2日(土)・9日(土) 16日(土)・23日(土)	午後1時30分～4時	清洲市民センター 3階	生涯学習課(南館1階)
弁護士による市民無料法律相談	12日(火)・13日(水) 14日(木)	午後1時～4時 ※事前予約が必要です。 (お1人さま年2回まで。)	清洲総合福祉センター 1階 相談室	市社会福祉協議会 総務地域課 ☎052-401-0031

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		

2月の納税・納付

- 固定資産税・都市計画税(第4期)
- 介護保険料(第6期)
- 後期高齢者医療保険料(第8期)

納期限 2月28日(木)

税金・保険料は最寄りの金融機関等で納めることができます。
※納期限後の納付には延滞金が課されます。

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 診療時間 午前10時～正午・午後1時～5時 ●西名古屋医師会 http://www.nni-med.jp/	歯科 受付時間 午前9時30分～11時30分 ●西春日井歯科医師会 http://nisident.com/
2月 3日(日)	新居クリニック (北名古屋市☎0568-23-2200)	石田歯科 (清須市☎052-401-8088)
2月10日(日)	済衆館病院 (北名古屋市☎0568-21-0811)	とりむら歯科クリニック(豊山町☎0568-54-2246)
2月11日(祝)	済衆館病院 (北名古屋市☎0568-21-0811)	ごとう歯科 (清須市☎052-400-8603)
2月17日(日)	遠藤外科整形外科 (清須市☎052-502-8841)	豊山歯科クリニック (豊山町☎0568-28-6480)
2月24日(日)	杉山医院 (豊山町☎0568-28-1181)	近藤歯科 (清須市☎052-409-8389)
3月 3日(日)	西春整形外科 (北名古屋市☎0568-21-5521)	アマノ歯科 (北名古屋市☎0568-25-2348)

内科・小児科 受付時間 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



「自分に合った運動の強さとは」

エクササイズ イズ ザ ベスト メディシン
Exercise is the best medicine.

古くから「運動は最も良い薬だ」と言われています。運動は、心臓病や脳卒中の予防、けがや骨折の予防、そして、うつ病や認知症の予防にも効果があります。

では、どんな運動をどれだけやれば良いのでしょうか。2018年に改訂されたアメリカの身体活動ガイドラインによると、健康的な生活を送るために必要な運動は次の通りです。

- ・1週間に150分以上の中強度以上の有酸素運動
- ・1週間に2回以上の筋カトレーニング

有酸素運動とは、ウォーキングやランニング、自転車こぎなどです。わざわざ「運動」をしなくても、通勤や買い物のために歩くなどの時間も含まれます。

では、「中強度以上の運動」とはどんな運動でしょうか。

実は、運動の強さは人によって違います。普段からスポーツをしている人は、歩くだけでは大した運動にはなりません。しかし、普段から歩かない人は「早歩き」だけでも疲れてしまうかもしれません。

そこで、このコラムでは脈拍を使った自分に合った運動強度の測り方をお伝えします。

まずは脈拍の測り方です。

片方の手の人差し指と中指を揃え、もう片方の手の親指の付け根を触ります(右の図の位置)。

ポクポクと脈を触れるところがあります。

そこで1分間の脈の数を数えます。それが「脈拍」です。



では、脈拍を使って「中強度の運動」がどのくらいかを計算する方法です。

- ① 座って休んでいる時の脈拍を測ります。
- ② $207 - (\text{年齢} \times 0.7)$ を計算します。
- ③ ②から①を引きます。
- ④ $0.6 \times \text{③} + \text{①}$ を計算します。

この④で出てきた数が、ちょうど「中強度の運動」の脈拍になります。

例えば、60歳の人で休んでいる時の脈拍が80回であれば、中強度の運動をした時の脈拍は、131回となります。

この方法を使えば、人それぞれに合った運動の強さが設定できます。

エクササイズ イズ スティル ザ ベスト メディシン
Exercise is still the best medicine.

「運動はやっぱり最も良い薬だ」と現在でも言われます。自分に合った楽しい運動で健康的な生活を送りましょう。

<文：愛知医療学院短期大学助教 白井 晴信(理学療法士)>

しよっかいさん
おすすめ!

健康レシピ



白身魚の アクアパツツア

【材料 2人分】

- 白身魚の切り身… 2切れ
- 塩① …… 少々
- オリーブオイル… 小さじ2
- にんにく …… 1かけ
(みじん切り)
- あさりの水煮缶… 1/2缶
- トマト …… 中1個
(1cm角に切る)
- 玉ねぎ …… 中1/3個
(1cm角に切る)
- かぼちゃ …… 60g
(1cm角に切る)
- マッシュルーム… 2個
(4つに切る)
- 白ワイン …… 大さじ1
- ブロッコリー …… 60g
(小房に分け、ゆでる)
- 塩② …… 小さじ1/3
- 黒こしょう …… 適宜

【作り方】

- ① 白身魚の切り身の両面に塩①をふり、水分をふき取る。
- ② フライパンにオリーブオイル・にんにくを熱し、香りが出たら、白身魚の皮に焦げ目がつくよう加熱する。
- ③ 魚の焦げ目が上になるようにひっくり返し、あさりの水煮、トマト、玉ねぎ、かぼちゃ、マッシュルーム、白ワインを加え、ふたをして中火で7~8分加熱する。水分が少ないときは、水を足す。
- ④ ゆでたブロッコリー、塩②・黒こしょうを加えて、さらに5分ほど煮る。

献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
白身魚のアクアパツツア (鯛切り身80gを使用した場合)	253kcal	22.0g	1.0g

(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】

「アクアパツツア」とは、魚介類をトマトとオリーブオイルとともに煮込んだイタリア料理です。

鯛、たら、すずきなど白身魚の種類を替えたり、野菜・きのこの種類を替えるなど、好みの食材を使っていただけます。今回は切り身でご紹介していますが、小ぶりの鯛を尾頭付きで調理すると、豪華に見えますよ。また、パセリ、バジルなどで風味を付けるとさらに美味しくなります。

広告

医療法人 清須呼吸器疾患研究会

はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、
呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科
消化器内科・循環器内科・病理診断科
清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111
<http://www.kiyosu-kokuyuki.jp/>

広告

家族葬専用ホール

セレモニーホール やすらぎ

10名様位~数十名様まで
お気軽にご相談を...

清須市春日落合661番地
(やすらぎ家族葬ホール)

TEL(052)400-3886
FAX(052)401-0720

24時間365日受付

携帯・PHS OK 駐車場有 **0120-43-2940**