



《主な内容》

行政ニュース

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

全小・中学校体育館空調設備
設置工事が完了しました

P.2

マイナポータルから
オンラインで転出届を
提出できるようになりました

P.4

春日五条川さくらまつり
開催のご案内／
愛知県議会議員一般選挙

P.5

窓口での支払に
キャッシュレス決済が
利用できるようになります

P.6

令和5年度の施設
利用登録のご案内

P.7



熱中症対策と教育環境の改善

快適な環境で元気よく体育の授業を
受ける児童(清洲小学校)

全小・中学校体育館への エアコン設置が完了

(関連 2・14ページ)



避難所開設時に

快適な生活環境を提供

ぼうさいボードゲーム「いえまですごろく」
を活用し防災について学ぶ防災学習
(新川中学校)

清須市の人口【総人口】69,176人(+4人) 【世帯数】30,501世帯(+50世帯)
【男】34,762人(+20人) 【女】34,414人(-16人)

※()内は前月比
(令和5年2月1日現在)



寄附をいただきました

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。

- 株式会社三菱UFJ銀行
尾張新川支店 様
サーマルカメラ 2台
- 株式会社イーメック社 様
知育玩具等 4セット

●令和4年度愛知農業賞
(あいちアグリウオード)
長年にわたり、地域農業の振興に尽力され、早くから農福連携を取り入れた実績によるものです。

後藤 貞夫
(春日屋敷)



藤井 國行
(上条)

●各種表彰
(敬称略)
交通栄誉章(緑十字銀章)
長年にわたり、交通安全協会員として交通安全の推進に尽力された実績によるものです。

全小・中学校体育館 空調設備設置工事が完了しました

■問合せ 学校教育課(南館1階)

令和4年6月に工事着手し整備を進めてきました、市立小・中学校の体育館と武道場の空調設備設置工事が完了しました。

工事期間中、学校開放等で体育館を使用された皆さまには、ご理解とご協力をいただきありがとうございました。

熱中症対策と教育環境が改善します

- 体育館での体育の授業や部活動、学校行事、学校開放等で空調設備(冷・暖房)が使用できます。

体育の授業の様子
(清洲小学校)



体育館に設置された室内機



避難所としての機能が向上します

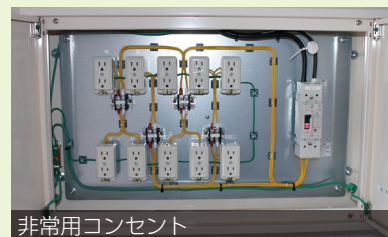
- 災害等により停電した場合、非常用発電設備と自立型GHP(ガスエンジン・ヒートポンプ・エアコン)が稼働して電力を供給することにより、体育館内の一部の照明や空調設備・非常用コンセントが使用できます。
- LPガスバルクには、非常用発電設備や空調設備の運転が72時間可能なLPガスを備蓄しています。また、LPガスバルク横にあるガス栓ボックスから、ガス器具が使用でき、災害時の炊き出しなどに利用できます。



災害用自立運転スイッチ(切替盤)



ガス栓ボックス



非常用コンセント



新型コロナウイルス接種のお知らせ

〈今後の新型コロナワクチン接種の在り方について〉

現在、4月以降のワクチン接種をどのように行っていくか、国の分科会において検討を進めています。清須市の4月以降の接種体制につきましては、国の検討結果を踏まえ、市ホームページに掲載しますのでご確認ください。

また、市ホームページをご覧になれない方は、一般相談コールセンター（☎052-408-0900）までお問合せください。



↑市HP

ID 882368176

市内の接種医療機関におけるワクチンの種類等については、以下の表をご参照ください。

対象年齢	接種種類	ワクチン種類 (市内接種医療機関)	接種間隔	予約方法
6カ月～4歳 (乳幼児接種)	初回接種 (1～3回目)	乳幼児用 ファイザー社ワクチン	2回目:1回目から3週間 3回目:2回目から8週間	電話のみ
5～11歳 (小児接種)	初回接種 (1・2回目)	小児用 ファイザー社ワクチン	2回目:1回目から3週間	Web・電話
	追加接種 (3回目)	小児用 ファイザー社ワクチン	2回目接種から5カ月	Web・電話
12歳以上	初回接種 (1・2回目)	従来 ファイザー社ワクチン	2回目:1回目から3週間	Web・電話
	追加接種 (3回目以降)	オミクロン株対応(BA. 4/5) ファイザー社ワクチン オミクロン株対応(BA. 4/5) モデルナ社ワクチン	直近の接種から3カ月	Web・電話

※オミクロン株対応ワクチンは、ファイザー社かモデルナ社に関わらず、いずれか1回のみでの接種となります。

※乳幼児接種は、現時点で予約する場合、2回までしか接種できない可能性があります。

ご了承いただいた上での予約となるため、電話にて予約してください。

※乳幼児接種、小児接種の当日は「母子健康手帳」を必ずお持ちください。



新型コロナワクチン接種が可能な医療機関については、市ホームページ又は個別通知(接種券等)に同封のチラシをご確認ください。

接種予約は予約受付コールセンター(☎0120-80-5670)又は予約受付Webサイトでできます。

医療機関によって接種が可能な日時が異なりますので、ご確認の上、予約してください。



◀予約受付Webサイト

ワクチン接種に関する問合せ

問合せ	電話番号	受付時間	相談内容
【清須市】新型コロナワクチン一般相談コールセンター	052-408-0900	月～土曜日(祝日も受付) 午前9時～午後5時	清須市のワクチン接種に関する一般的な問合せ
【愛知県】愛知県健康フォローアップセンター(受診・相談窓口)	[看護師による相談窓口] 052-954-6272	月～日曜日(祝日も受付) 午前9時～午後5時30分	ワクチン接種の効果や副反応など
	[夜間・休日専用窓口] 052-526-5887	月～金曜日 午後5時30分～翌午前9時 土・日曜日・祝日 24時間体制	

※清須市では、電話での相談が困難な方については、FAX(052-400-2963)での相談も受付しています。この場合、折返しの連絡先(FAX番号、メールアドレス)をご記入ください。



市内に店舗(飲食店・販売店)をお持ちの皆さまへ！ 健康応援！OTOKUDA信長クーポン協賛店募集(令和5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、清須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さまに「特典(優待サービス)」のご協賛をいただき「クーポン券」を作成します。作成した「クーポン券」は、国民健康保険の特定健診を受診された方に配布し、協賛店の集客を図るとともに、特定健診の受診率アップを図るものです。



本年度は12年目となり、協賛店の皆さまから好評の声もいただいています。これらの趣旨に賛同いただける事業者の皆さまは、お申込くださいますようご協力をお願いします。

内 容	市内等のお店からご協賛いただいた「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:5月から翌年5月予定)
配布対象	市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。 ○保険年金課で申請書を受け取る。
申込方法	①窓口にて申込 ②(〒452-8569)住所不要で郵送にて申込 ③FAX(052-400-2963)にて申込 ④eメール(hokennenkin@city.kiyosu.lg.jp)で申込する場合:必要事項[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)]を記載して送信 ※内容等、ご相談がある場合は、お気軽にお問合せください。
【申込先】 保険年金課	
提出期限	令和5年4月7日(金)必着
特 典 (優待サービス) の 例	クーポン1枚に当たり…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人当たり1,000円以上のお食事に〇〇サービス/〇〇〇ご購入で〇〇〇円値引き など

ID 870085388 ■問合せ 保険年金課(北館1階)

マイナポータルからオンラインで転出届を提出できるようになりました

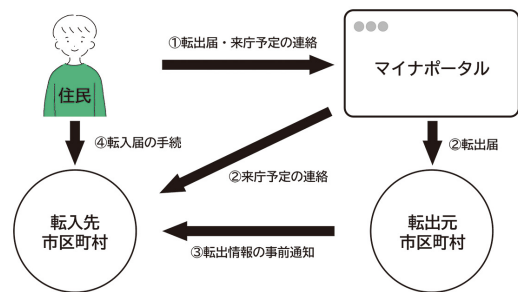
2月6日から、転出届についてマイナポータルを通じたオンラインでの届出が可能になりました。このサービスを利用する方は、転出の手続において、清須市役所への来庁が原則不要となります。

詳細は、デジタル庁ホームページにて確認できます。

利用できる方は、電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちで、日本国内での引越しをする方です。ご自身単身での引越しのほか、ご自身と同一世帯員、ご自身以外の世帯員の方の引越しでも利用可能です。
※マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続が必要です。



デジタル
H P
庁



ID 967007046 ■問合せ 市民課(北館1階)

マイナポイント申請・マイナンバーカード受取のための日曜窓口 事前予約制

と き 3月12日・26日 午前9時～午後5時 ところ 市役所 市民課 ■問合せ 市民課(北館1階)

ID 市ホームページのページID番号です。検索方法は21ページに記載していますのでご確認ください。

春日五条川さくらまつり開催のご案内

と き	3月25日(土) 午前9時30分～午後4時 〔荒天予備日 3月26日(日)〕
と ころ	はるひ夢の森公園周辺
内 容	・ステージイベント ・春日中学校吹奏楽部演奏 ・模擬店、抽選会



車両通行止区間
【車両通行止時間】
午前10時～午後2時

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、なるべく乗り合わせてお越しください。

また、右図の赤線区間を**車両通行止区間**としますのでご注意ください。

ID 385429218

■問合せ 市商工会 ☎052-400-3008 又は産業課・市観光協会(南館3階)

愛知県議会議員一般選挙

投票日 4月9日(日) 午前7時～午後8時

期日前投票 と き 4月1日(土)～8日(土) 午前8時30分～午後8時
と ころ 清須市役所 北館2階 会議室

※土・日曜日及び夜間の出入口は、市役所北館1階正面玄関と地下1階東出入口のみです。

開 票 即日開票 午後9時から と ころ アルコ清洲

※詳しくは、後日配布します「選挙特集号」をご確認ください。

※立候補者数が定数を超えないときは、投票は行われません。

■問合せ 市選挙管理委員会〔総務課(北館3階)内〕

防災・減災サポートコーナー

第22話 「高潮・内水ハザードマップ」を作成しました

市では、「高潮・内水ハザードマップ」を作成し、**広報清須今月号**とともに**全戸配布**しました。高潮ハザードマップは、想定最大規模の高潮により、浸水が想定される区域を記載したものです。また、内水ハザードマップは、想定最大規模の降雨により、公共下水道などの排水施設が雨水を排出できなくなった場合に、浸水が想定される区域を記載したものです。

台風や大雨により、風や雨が強くなる前に安全な場所に避難できるよう、あらかじめ冠水しやすい場所を内水ハザードマップで確認し、避難経路等を事前に検討しておきましょう。そして、**高潮・内水ハザードマップは水害対応ガイドブック**

とともに大切に保管してください。

また、高潮・内水ハザードマップは、市ホームページ(【防災・安心】→【災害情報】内)にも掲載しています。



■問合せ 危機管理課(北館3階)

ID 853467575



行政ニュース

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



窓口での支払にキャッシュレス決済が利用できるようになります

4月1日(土)から、市民課等の窓口において、住民票等の発行手数料をキャッシュレスで支払うことができます。
■問合せ 企画政策課(北館3階)

窓口	クレジットカード	電子マネー	コード決済
市民課・税務課・収納課	○	○	○
各市民サービスセンター	×	×	○※1

種別	利用できるブランド
クレジットカード	VISA, Mastercard, JCBなど
電子マネー※2	iD, QUICPay, 交通系(Suica, manaca, TOICAなど)
コード決済※2	PayPay, auPay, d払い, 楽天ペイなど

※1 各市民サービスセンターについては、コード決済(PayPay)のみ可能。

※2 窓口では、チャージ(入金)はできません。

会計年度任用職員を募集しています

詳細及び最新情報は、市ホームページをご覧ください。



職種	人員	勤務場所	勤務時間	報酬単価(時給)	問合せ
一般事務補助員	4名	市役所	月～土曜日のうち週5日 (午前9時～午後5時)	999円	市民課 (北館1階)
保育士	若干名	保育園	月～土曜日 (曜日・時間は 応相談)	1,139円～1,335円	子育て支援課 (北館2階)
保育士	若干名	たんぽぽ園		1,139円	
園務員	若干名	保育園		992円	
一般事務補助員	4名	保育園		999円	
児童厚生員	若干名	児童館・児童センター		1,139円～1,335円	
保健師	1名	市役所・保健センター	月～金曜日 (午前9時～午後4時)	1,450円	健康推進課 (北館2階)
看護師(准看護師含む)、 保健師、助産師	2名	西枇杷島第1幼稚園	(曜日・時間は 応相談)	1,335円～1,450円	学校教育課 (南館1階)
調理員	2名	市学校給食センター	月～金曜日 (午前8時30分～午後0時30分)	999円～1,062円	市学校給食センター ☎052-400-7925

※令和5年4月から、一部報酬単価が変更となる予定です。

ID 725014289

ID 市ホームページのページID番号です。検索方法は21ページに記載していますのでご確認ください。



3月議会定例会の日程

本会議・委員会は傍聴できません。

ただし、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用など十分なご配慮をお願いいたします。

開会時間 午前9時30分から

開会日	会議等
2月22日(水)	本会議(施政方針、議案提案・説明)
2月28日(火)	本会議(一般質問)
3月1日(水)	本会議(一般質問)
3月3日(金)	本会議(施政方針、議案質疑)
3月6日(月)	建設文教常任委員会
3月8日(水)	建設文教常任委員会
3月9日(木)	総務常任委員会
3月10日(金)	総務常任委員会
3月13日(月)	福祉常任委員会
3月14日(火)	福祉常任委員会
3月23日(木)	本会議(委員長報告、討論、採決)

ID ■問合せ 578513916
議事調査課(南館4階)

令和5年度の施設利用登録のご案内

市内にあります屋外社会体育施設、テニスコート及び学校体育施設を利用するには、毎年度、施設利用団体としての登録が必要です。

令和5年度の施設利用団体としての登録受付を開始しますので、手続をお願いします。なお、**令和4年度に登録されていた団体も手続が必要**となります。

受付開始日 3月1日(水) 受付時間 午前8時30分～午後5時

持ち物 代表者身分証(免許証など)、在勤証明・在学証明のコピー等(市内にお住まいの方は不要)

区分	施設名	区分	施設名	受付場所	対象
屋外社会体育施設	浄化センターコート(フットサル)	市内小中学校	グラウンド	○市役所スポーツ課(土・日曜日、祝日休館) ○春日B&G体育館(月曜日休館)	市内にお住まい、お勤め又は通学されている方の 10名以上 の団体 (代表者は高校生以上)
	西枇杷島子ども野球場				
	西枇杷島ソフトボール場				
	西枇杷島野球場	学校体育施設	市内小中学校体育館		
	新清洲多目的広場				
	西田中グラウンド				
	新川グラウンド				
	新川ソフトボール場				
	新川軟式野球場				
	新川多目的広場				
春日グラウンド	新川中学校	柔剣道場			
春日B&G多目的広場					
テニスコート	浄化センターコート(テニス)	○にしびさわやかプラザ(月曜日休館) ○新川ふれあい防災センター ○春日B&G体育館(月曜日休館) ○清洲市民センター(月曜日休館)	市内にお住まい、お勤め又は通学されている方の 2名以上 の団体 (代表者は高校生以上)		
	西枇杷島テニスコート				
	新川テニスコート				
	春日テニスコート				
	春日B&Gテニスコート				

※月曜日休館の施設は、月曜日が祝日の場合は開館し、翌日の平日が休館日となります。

※団体登録申請書を提出する際に、名簿に全員の氏名と生年月日、住所・勤務先などの所在地を指定の様式に記入の上、窓口にて提出してください。

※団体登録については、区分ごとに登録する必要があります。

ID 826421701 ■問合せ スポーツ課(南館1階)

市民協働だより



行政ニュース

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

清須市をみんなで花いっぱいの街にしましょう

市民と行政が協働して取り組む“清須市アダプト・プログラム”によって市内の道路や公共施設の一部にチューリップなどのきれいな花の植栽が行われています。

皆さんの周りにもきれいな花が咲いていますので探してみてください。

このような活動にご協力いただける方は、市民協働係までお問合せください。 ■問合せ 企画政策課市民協働係(南館1階)



ふるさと納税制度 返礼品の協賛企業を募集しています

市では、ふるさと納税専用ポータルサイト「さとふる」と「楽天ふるさと納税」等で寄附していただいた皆さんに対し、市の魅力を伝え、特産品などをPRするための返礼品を提供していただける協賛企業を募集しています。

この協賛企業にご登録いただくには、一定の登録要件が必要となります。興味のある企業又は個人事業主の方は、お気軽にご相談ください。

なお、詳細については、市ホームページ「協賛企業を募集しています」を参照してください。

【登録要件】

- ①市内に本社、支社、事業所がある企業又は個人事業主
- ②ふるさと納税制度に合致する製品、商品等を取り扱う企業又は個人事業主 等

ID 149187502 ■問合せ 企画政策課市民協働係(南館1階)

市民記者がゆく！ まちなかWatch 89

市民記者 成瀬 瞳

「清須市」のキーワードでインターネット検索をすると、「自衛隊愛知地方協力本部小牧分駐所」のツイッター記事が見つかりました。何かの縁を感じた私は、ツイッターの発信元である、小牧分駐所に取材を依頼しました。

小牧分駐所は、清須市、春日井市、犬山市、江南市、小牧市、岩倉市、北名古屋市、豊山町、大口町及び扶桑町の7市3町にまたがって、自衛隊の広報活動をしています。

本市は小牧基地に近いということもあり、自衛隊が身近に感じられる方もいるのではないのでしょうか。

小牧分駐所の手塚所長にお話を伺うと、活動内容は、商業施設でのイベント、中学校・高校・大学に訪問しての自衛官募集の広報、採用試験から入隊までのフォロー、退職する自衛官の再就職先の支援、有事の消防や警察との連携調整など、内容は多岐に渡ります。

最も力を入れている求人活動については、コロナ禍の影響で求人を減らしていた企業が、取り戻しつつある社会経済のもと、求人を増やす傾向となってきたこともあり、難しい状況にあるそうです。この状況を打開するため、令和4年度は、たくさんのお祭りやイベント等へ参加し、意図や熱意が伝わりやすいよう

意識的に対面での活動を増やすとともに、SNSの広域的な発信力を活用するため、ツイッターも開設し、周知活動の強化に努めているとのこと。ツイッターを更新する時間や頻度を試行錯誤した結果、フォロワー数も伸びて少しずつ成果が出ているそうです。

現在8名が勤務していますが、お祭りやイベントに参加するときは、1カ月前から準備を行い、全員でアイデアを出しながら、何ができるか工夫を凝らしているとおっしゃっていました。

3月5日には小牧基地オープンベースが開催され、広報活動も行うそうです。皆さんも一度、見学してみたいかがでしょうか。



自衛隊愛知地方協力本部 小牧分駐所 手塚所長

自衛隊愛知地方協力本部 小牧分駐所HP





3月1日～8日は女性の健康週間です ～女性が健康で明るく充実した日々を 自立して過ごすために～

女性は思春期、成熟期、更年期、老年期とホルモン状態によってさまざまな影響を受け、女性ホルモンの変動によって誘発されやすい疾患や症状があるといわれています。上手に対応し、無理のない過ごし方を心がけましょう。

頭痛 女性に多い症状として、頭痛があげられます。

①肩(首)こりによる頭痛は「**緊張性頭痛**」といいます。

症状:首の筋肉の痛みやめまい、気持ち悪さや嘔吐を伴います。

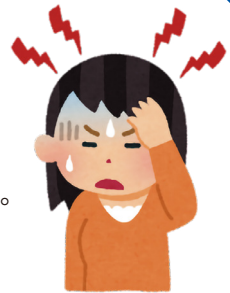
対策:首元を温め、ストレッチしましょう。

②ズキズキとした片側性の拍動性の痛みは「**片頭痛**」といいます。血管の拡張が原因です。

症状:月経前や体に力を入れた後に多くみられます。

対策:冷たいタオルで痛い場所を冷やし、静かな暗い場所で休みましょう。

突然、今までに経験したことがない強い痛みが出た場合は、すぐに医療機関へご相談ください。



肩こり、首こり

こりの原因はさまざまですが、長時間同じ姿勢でいること、月経前症候群(PMS)によるもの、卵巣機能の低下なども考えられます。また、緊張や不安が重なり、力が長時間入ることによって血流が悪くなります。これも肩こり・首こりの原因になります。

症状:首や肩の痛み、目の疲れ、頭痛など。

対策:軽い運動やストレッチ、首や肩を温める、体の休養をとる心身のケアを心がけましょう。

うつ 女性は男性の1.6倍発症しやすくなっています。

はっきりした原因がなくて起こる場合もありますが、月経前症候群(PMS)の症状の1つやマタニティブルー、更年期障害に伴うものなど、女性ホルモンの変化に関連した、うつもよく見られます。他にも甲状腺などのホルモン疾患や薬の影響で起こる場合もあります。

症状:集中力低下、疲れやすさ、頭痛、肩こり、のどのつまり感、便秘・下痢、不眠・食欲不振(過眠・過食傾向になる場合もあります。)など。

対応:上記等の症状を感じたときは専門医にご相談ください。市では『心の健康相談』を毎月実施しています。お悩みのことがありましたら健康推進課までご相談ください。



【参照】厚生労働省研究班監修
女性の健康推進室ヘルスケアラボ▶



3月は「自殺対策強化月間」です

令和4年の全国の自殺者は、2万1千人を超え増加傾向です。また、15歳から39歳の死因の第1位となっています。新年度を迎えるこの時期は、さまざまな環境の変化により、心身の体調に注意が必要です。

「あいちこころほっとライン365」では、広く心の相談に応じています。

☎052-951-2881(毎日午前9時～午後8時30分)



下記保健事業にお越しの際は、ご自宅で**体温の測定**をお願いします。**37.5度以上の場合には参加できません**。また、ご家族で発熱や風邪症状がある場合は、無理せずに次回の健診日に変更されるなど、受診をお控えください。感染症予防のため、来所される際は、**同伴される方の人数を最小限**にいただき、**マスクを着用**してください。ご理解とご協力をお願いします。なお、暴風警報等の発令、新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、事業を中止・変更する場合があります。市ホームページ又はキヨスマでご確認いただくか、担当課までお問合せください。

《母子保健事業》は申込が必要です。詳細については、「令和4年度清須市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**全ての事業に必要**です。乳幼児健診には問診票を記入しご持参ください。**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。

★子育てアプリ「キヨスマ」を登録すると、子育て日記(予防接種・健診)のお知らせが届きますので、ご活用ください。

キヨスマ▶



名称	実施日	会場	受付時間	対象・詳細	
母子健康手帳の交付	随時(平日)	健康推進課 (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・振込口座(妊婦の方に限る)が分かるもの	
妊産婦こころの相談	《成人保健事業》「心の健康相談」をご参照ください。				
パパママ教室	3月 6日(月)	春日保健センター	午前9時30分～9時45分	妊婦とその夫 テーマは「育児体験・沐浴体験」	
	3月11日(土)	西枇杷島保健センター		妊婦とその夫 テーマは「夫婦ではじめる子育て」	
助産師相談	3月13日(月) ※申込は 3月6日(月) から	春日保健センター	午前9時30分～ 10時30分の間で 申込の際に お伝えします	個別相談(妊娠期・母乳・卒乳など)	
乳幼児健康相談				乳幼児と保護者 内容:発育・発達(ことば)、離乳食・お口のケア等の育児相談 持ち物:母子健康手帳【終了予定】午前11時	
離乳食講習会	ごっくん編	3月 7日(火)	春日保健センター	主に生後5、6か月の食事の話 【終了予定】午前10時45分	
	もぐもぐ編			主に生後7、8か月の食事の話 【終了予定】午前11時30分	
乳幼児健診	4か月児	3月16日(木)	春日保健センター	午前9時15分～9時45分	3/16はR4年11月1日～15日生 3/23はR4年11月16日～30日生 持ち物:母子健康手帳・問診票・バスタオル
		3月23日(木)	西枇杷島保健センター		
	10か月児	乳児健康診査受診票(第2回)を使用した医療機関での健診となります。医療機関へ事前にご予約をお取りください。乳児健康診査受診票(第2回)に記載された使用期限を過ぎると受診できません。県外での受診を希望される場合は、健康推進課へご相談ください。持ち物:母子健康手帳・乳児健康診査受診票(第2回)			
	1歳6か月児	3月16日(木)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	3/16はR3年7月12日～31日生 持ち物:母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・タオル
3歳児	3月 9日(木)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	3/9はR2年1月26日～2月9日生 3/22はR2年2月10日～2月29日生 持ち物:母子健康手帳・問診票・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。 ※尿検査についてはご自宅で尿を採り、容器に入れてご持参ください。なお、健診会場で尿を採ることもできます。	
	3月22日(水)				
2歳児相談歯つばい健診	3月 2日(木)	春日保健センター	午前9時15分～9時45分	R3年2月生まれ 持ち物:母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・タオル	
2歳6か月児歯なマル健診	3月 2日(木)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	R2年8月生まれ 持ち物:母子健康手帳・問診票・タオル ※フツ化物塗布は行いません。	
広域予防接種	★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、里帰り出産等のため指定医療機関で接種できない方。 【方法】協力医療機関であるかをかかりつけ医に確認し、母子健康手帳をご持参の上、必ず健康推進課へ申請後接種してください。				

《成人保健事業》は申込が必要です。

課	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	医療機関に直接予約してください。	R4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 医療機関に要予約 自己負担金1,200円(70歳以上は無料)自己負担金免除については、「令和4年度成人保健事業年間日程表」をご覧ください。
	食事なんでも相談 禁煙サポート相談	3月17日(金)	市役所	午後1時30分～3時	離乳食、介護食などの食事に関する個別相談 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 ※食事・禁煙以外の健康相談は、随時お受けします。 担当:保健師、管理栄養士
	心の健康相談	3月16日(木)	市役所	午後2時～2時20分 午後2時30分～2時50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:医師(3/16) 臨床心理士(3/20)
		3月20日(月)		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	
高齢福祉課	風しん抗体検査・第5期定期接種	下記対象者のうち令和元～3年度抗体検査未実施の方には、令和4年度、無料クーポンを再交付(郵送)しました。対象者:昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性 内容:医療機関や職場の健診等で風しん抗体検査を受けることができます。また、抗体検査の結果抗体価の低い方は、予防接種を受けることができます。			
高齢福祉課	やるまいか教室 「いっぺん体操やるまいか!」	3月3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金) 3月7日(火)・14日(火)・28日(火)	アルコ清洲体育棟 2階メインホール 西枇杷島会館 2階	午後1時30分～2時30分	内容:体操 対象:おおむね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 申込不要 費用:無料 持ち物:タオル・室内用運動くつ・水分補給のための飲み物・マスク ※自宅で検温、発熱時参加不可

所在地・電話番号	西枇杷島福祉センター	西枇杷島町大野37番地1	052-502-7530
	にしび創造センター	西枇杷島町小田井一丁目12番地1	052-504-6361
	清洲市民センター	清洲弁天96番地1	052-409-6471
	春日公民館	春日東出8番地2	052-400-2700

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。

★問合せは、生涯学習課へお願いします。

生涯学習課(南館1階)

☎052-400-2911

天文開放

とき 3月10日(金)

午後7時～8時30分
にしび創造センター
4階天体ドーム

テーマ 「北斗七星としし座」

講師 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、午後4時以降にお問合せください。

※その他の詳細は、市ホームページでご確認ください。

ID 662548459



高齢者のための教室・講座

★60歳以上の方が対象です。申込は各センターへお願い

します。

西枇杷島福祉センター

☎0525027530

生活実用講座

「小銭入れを作ります。」

とき 3月9日(木)

午前9時30分から
西枇杷島福祉センター
1階多目的室

定員 20名

持ち物 針・木綿糸・はさみ
材料費 400円

申込 3月6日(月)
午前9時から



映画を楽しもう

題名 「Eukusima50」

出演 佐藤浩市・渡辺謙

とき 3月14日(火)

午前9時30分～11時30分
西枇杷島福祉センター
2階集会室

定員 25名

参加費 無料

申込 3月6日(月)
午前9時から

西枇杷島生きがいセンター

(にしび創造センター2階)

☎0525046361

わくわく教室

「こいのぼり」を作ります。

とき 3月17日(金)

午前9時30分から
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 500円

申込 3月6日(月)
午前9時から

おしゃべり横丁(映画鑑賞)

題名 「ALWAYS

続ニッ目の夕日

出演 吉岡秀隆・堤真一

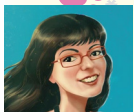
とき 3月24日(金)

午前9時30分～11時55分
にしび創造センター
3階視聴覚室

定員 20名

参加費 無料

申込 3月6日(月)
午前9時から



エリの Café España ～スペインカフェ～

ヘレス市のアルカサル①
[Pabellón Real]



¡Hola! ¿Cómo estás? こんにちは! 元気ですか? 今回はヘレス市の「Alcázar」(=要塞)にある「Pabellón Real」について紹介したいと思います。

Pabellón Real (=ロイヤル・パビリオン)は、[Torre Octogonal] (=八角形の櫓)の横にある城壁上に建てられた州総督のプライベートエリアでした。アーケードと石膏細工の装飾が施された柱廊を通り、八角のドーム型の屋根がある建物の中央に部屋がありました。中央の部屋の両側は、「Alfiz」に囲まれた雄大な馬蹄形のアーチがあり、その奥に寝室がありました。Alfizとは、アーチを構成する長方形のモールディングで構成される建築装飾品で、イスラム建築の特徴です。Pabellón Realの窓からは中庭の池や噴水が眺められます。イスラム建築では、水と植物が完全に調和することが重要でした。



▲ロイヤル・パビリオンから眺められる池

皆さんは、信長公のプライベートエリアは清洲城のどこにあったのか知っていますか。



行政ニュース

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



家族で学ぼう「免疫のひみつ」～「プラズマ乳酸菌」セミナー～

このところの環境変化により、健康意識が向上しており、その中でも「免疫」への関心が非常に高くなっています。子どもにも分かりやすいアニメを鑑賞し、大人も知っておきたい免疫のひみつや、キリンが発見した「プラズマ乳酸菌」と免疫との関係についても、キリンビバレッジの講師がご紹介します。ぜひご参加ください！

と き	3月26日(日) 午前10時30分～11時30分		
と ころ	市立図書館2階 研修室		
対 象	小学生のお子さんと保護者 ※高学年は、お子さんだけでも可		
定 員	10組20名	費 用	無料
申 込	3月10日(金)午後1時から、電話又は図書館1階カウンターへお申込ください。		



科学道100

図書館では、科学の本を集めた企画も行っています。古典から注目のトピックまで、さまざまな本を展示しています。面白く奥深い科学の世界へ、あなたも踏み出してみませんか？

と き 3月1日(水)～30日(木) と ころ 市立図書館 鯉の池前

■問合せ 市立図書館 ☎052-400-1044

「日本語ひろば」に参加しませんか？

市国際交流協会では、かんたんな会話・ひらがな・漢字を学ぶ「日本語ひろば」をひらいています。

市内で働く人や住んでいる全ての人、幼児、小学生、中学生、高校生、

大学、専門学校生も来てください。見学はいつでも大歓迎。ボランティアも募集しています。

清須市国際交流協会日本語ひろばのフェイスブックからも「問合せ・申込」ができます。



クラス名	日本語ひろば 日曜クラス	日本語ひろば 火曜クラス
と き	4月2日・9日・16日、5月7日・21日・28日、6月4日・11日・18日、7月2日・9日・23日、8月6日・20日・27日の各日曜日 午前10時～11時30分	4月4日・11日・18日、5月9日・16日・23日、6月6日・13日・20日、7月4日・11日・25日、8月8日、22日・29日の各火曜日 午後5時30分～8時30分
と ころ	清洲市民センター	
対 象	清須市とそのちかくに住んでいる全ての外国人	
費 用	900円 ただし18歳以下は無料	
問 合 せ	市国際交流協会(いけやま) ☎090-6463-0131 (eメール) Kiyosuhiroba@yahoo.co.jp	



▲日本語ひろばFacebook

スペイン・ヘレス市関連展示

平成6年1月に、スペイン・ヘレス市と旧清洲町は姉妹都市提携を結びました。平成17年7月に合併し、清須市となった今も、スペインの行事やスペイン語講座などを行っています。

現在、広報清須においても、「エリのスペインカフェ」と題して、ヘレス市の文化等を紹介しています。

清洲市民センターでは、次の期間に、今までの記事から抜粋した写真をロビーで展示します。ぜひご覧ください。

展示期間 3月1日(水)～31日(金)

■問合せ 生涯学習課(南館1階)



●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

各施設
の電話番号

西枇杷島児童センター	052-504-2656
小田井児童館(にしび創造センター内)	052-504-6392
清洲児童センター	052-409-6102
清洲東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

各施設
の子育て支援センター

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。

◆園庭開放

とき 3月9日(木)・16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)

ID 968125758 ■問合せ 各保育園



【子育て支援センター行事予定】 ID 473105529

ところ	行事名	とき	開始時間	対象・定員	申込(電話)	講師
西枇杷島 子育て支援 センター	身体測定	3月 7日(火)	身体測定は 予約利用時間 となります。	2・3歳	前週金曜日 午後1時30分 から 予約開始	 澤井仁美氏
		3月 8日(水)		0歳		
		3月 9日(木)		1歳		
	にこにこの会 (わらべうた遊び)	3月20日(月)	午前10時40分～	未就園児親子		澤井仁美氏
清洲 子育て支援 センター	身体測定	3月 7日(火)	身体測定は 予約利用時間 となります。	2・3歳	前週金曜日 午後1時30分 から 予約開始	家庭文庫 どんぐり小屋
		3月 8日(水)		0歳		
		3月 9日(木)		1歳		
	ひだまりの会 (わらべうた遊び)	3月13日(月)	午前10時40分～	未就園児親子		家庭文庫 どんぐり小屋
新川 子育て支援 センター	身体測定	3月 7日(火)	身体測定は 予約利用時間 となります。	1歳	前週金曜日 午後1時30分 から 予約開始	 家庭文庫 どんぐり小屋
		3月 8日(水)		2・3歳		
		3月 9日(木)		0歳		
	ぴよぴよの会 (わらべうた遊び)	3月20日(月)	午前10時40分～	未就園児親子		家庭文庫 どんぐり小屋
春日 子育て支援 センター	身体測定	3月 7日(火)	身体測定は 予約利用時間 となります。	0歳	前週金曜日 午後1時30分 から 予約開始	澤井仁美氏
		3月 8日(水)		1歳		
		3月 9日(木)		2・3歳		
	さくらんぼの会 (わらべうた遊び)	3月 6日(月)	午前10時40分～	未就園児親子		澤井仁美氏

※全ての行事が参加費無料です。

※詳しい内容につきましては、各子育て支援センターの子育てだよりをご覧ください。

※子育て支援センターの自由来館は、週の予約回数を無制限に変更します。ただし午前中は1日当たり1回とします。

小・中学校就学援助制度

市教育委員会では、経済的な理由等によって、児童・生徒の就学に関してお困りの保護者(要保護者又は準要保護者)に対し、義務教育の円滑な実施に資するため、「就学援助制度」を設けています。

対象者	昨年度又は本年度に、生活保護の停止・廃止を受けた方 児童扶養手当を受給している方 など
援助の内容	学用品費、校外活動費、学校給食費等
申請に必要なもの	①マイナンバーカード(世帯全員分) ※マイナンバーカードを作成されていない方は、個人番号通知カードを世帯全員分お持ちください。この場合は、申請者の免許証又はパスポートなど、顔写真の付いた本人確認できるものが必要となります。 ②保護者名義の通帳の写し ③児童扶養手当証書等の写し(受給している方のみ)

ID 561312567 ■問合せ 学校教育課(南館1階)

新川地区●可燃ごみ収集■坂町、東町、中河原、下河原…毎週火・金曜日■横町、西町、旗本、下堀江、西堀江(名鉄津島線より南側)…毎週火・金曜日■外町、寺野(花園・元町・郷前)、鍋片、助七(一丁目・二丁目)…毎週月・木曜日■豊町、西堀江(名鉄津島線より北側)…毎週月・木曜日■寺野(花笠・美鈴・池端)、助七(五反田・東山中・芳花・美里)、阿原…毎週火・金曜日

行政ニュース

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



フォトダイアリー

行政ニュース

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



囲碁・将棋大会結果

1月15日(日)

清洲市民センターで、市文化協会主催の「令和4年度清須市囲碁・将棋大会」が開催され、35名が参加しました。結果は次のとおりです。(敬称略)

【囲碁A級の部】	優勝	小申 龍三	準優勝	天野 富久男	第3位	岩脇 紳
【囲碁B級の部】	優勝	桜井 清光	準優勝	伊藤 靖雄	第3位	浅野 房江
【将棋A級の部】	優勝	笹山 和雄	準優勝	川人 俊夫	第3位	奥田 幸男
【将棋B級の部】	優勝	二村 喜之	準優勝	神谷 浩司	第3位	渡辺 久和



A級



B級



A級



B級

囲碁の部表彰者

将棋の部表彰者



早川君と永田市長



作文コンテスト入賞

1月20日(金)



法務省が主催する「社会を明るくする運動」作文コンテストで「日本BBS連盟会長賞」を受賞した早川佳克君(星の宮小6年)が、受賞報告に市役所を訪れました。

早川君は「世の中の犯罪がなくなって欲しいという思いで応募しました。多くの偶然が重なって賞が取れたので、周りの人たちに感謝したいです。」と語ってくれました。



スポーツを通して地域貢献

1月21日(土)・22日(日)

バレーボールチーム「ウルフドッグス名古屋」が、ホームタウンの市民を無料招待して行われる「ウルドタウン清須DAY」が2日間にわたって開催され、多くの市民の方が観戦に訪れました。

イベント・展示スペースでは、市の魅力を発信するイベントが行われ、清須生まれの食材の試食会や地元企業による商品PRなどで賑わっていました。



清須の食材を紹介



清須市民による始球式



ぼうさいゲーム「いえまですごろく」



ゲームを使って楽しく学ぶ防災学習

1月25日(水)

新川中学校で、1年生を対象に防災学習が行われました。日本赤十字社の方を講師に、ぼうさいゲーム「いえまですごろく」で、楽しく分かりやすく防災について学びました。ゲームの途中には、参加者同士が協力し、救助を行わないと先に進めないマスがあります。実際の災害現場で必要とされる連携や協力をゲームによって学びました。



協定締結後の記念撮影



業用地等情報の収集及び提供に関する協定書締結式

1月27日(金)

市と公益社団法人愛知県宅地建物取引業協会西尾張支部との「清須市事業用地等情報の収集及び提供に関する協定書締結式」が行われました。

この協定は、市内に立地を希望する市内外の企業から、事業用地等に関する情報提供の要請があった際に、西尾張支部に所属する会員事業者から要請に適した事業用地等の情報を収集し、企業に提供することで、企業の立地促進を図ることを目的としています。



「どうする家康」スペシャルトークショー

1月28日(土)

大河ドラマ「どうする家康」のトークショーが春日公民館で開催されました。

城郭考古学者の千田嘉博氏による歴史講演から始まり、石川数正役を演じる松重 豊氏、制作総括の磯 智明氏を交えたトークショーでは、ドラマに関するエピソードや裏話など、ここでしか聞くことのできない貴重な話が出る場面もあり、会場の観覧者を沸かせていました。

翌日の放送回のタイトルは、「清須でどうする!」とあって、絶好のタイミングでのトークショーとなりました。



観覧者とともに記念撮影



開票所(アルコ清洲)での開票作業



愛知県知事選挙投開票

2月5日(日)

愛知県知事選挙が行われました。

当日は、市内15カ所で投票所を開設し、アルコ清洲にて即日開票しました。

清須市の投票結果は次のとおりです。

	当日の有権者数	投票者数	投票率
男	27,455人	9,671人	35.22%
女	27,528人	10,005人	36.34%
計	54,983人	19,676人	35.79%



を感じる「ひな飾り」

3月12日(日)まで

清洲城芸能文化館で、「清須ひな飾りの会」の皆さんによる、ひな壇飾りの展示が3月12日(日)まで行われています。

ひな壇飾りや手作りの吊るし雛など、100点を超える作品を見ることができます。

市役所北館2階でも、3月3日(金)までひな壇飾りが展示されています。

春の訪れを感じるこの季節に足を運んでみてはいかがでしょうか。



色彩豊かなひな飾り

新川地区●プラスチックごみ収集■坂町、東町、中河原、下河原…毎週土曜日■横町、西町、旗本、下堀江、西堀江(名鉄津島線より南側)…毎週水曜日■外町、寺野(花園・元町・郷前)、鍋片、助七(一丁目・二丁目)…毎週土曜日■豊町、西堀江(名鉄津島線より北側)…毎週土曜日■寺野(花笠・美鈴・池端)、助七(五反田・東山中・芳花・美里)、阿原…毎週水曜日



行政ニュース

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



会計年度任用職員募集

会計年度任用職員を募集しています。募集人数、勤務場所、報酬単価等の詳細及び最新の情報、市ホームページをご覧ください。

職種

- ① 一般事務補助員
- ② 保育士
- ③ 保育園園務員
- ④ 保育園一般事務補助員
- ⑤ 児童厚生員
- ⑥ 保健師
- ⑦ 看護師(准看護師を含む)・保健師・助産師
- ⑧ 調理員

問

- ① 市民課(北館1階)
- ② ⑤子育て支援課(北館2階)
- ③ 健康推進課(北館2階)
- ④ 学校教育課(南館1階)
- ⑥ 市学校給食センター ☎0521-4007925

ID 725014289

※今月号は6ページに会計年度任用職員募集の記事を詳しく掲載しています。そちらもご覧ください。

教育・子育て

3月は児童扶養手当、県遺児手当及び市遺児手当の支払い月です

母子家庭等の方に支給されている児童扶養手当、県遺児手当及び市遺児手当の令和5年1月～2月分の手当を、ご指定の預金口座へ振り込みますのでご確認ください。

支給日

● 児童扶養手当

3月10日(金)

● 県遺児手当

3月24日(金)

● 市遺児手当

3月24日(金)

子育て支援課(北館2階)

ID 734312883

ID 760713244

健康・福祉

障害者福祉金を受給している方へ

3月24日(金)に令和4年12月～令和5年3月分を、ご指定の預金口座へ振り込みますのでご確認ください。

※預金口座を変更される場合は、必ず変更届の提出をお

願います。

社会福祉課(北館1階)
ID 268793144

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申請は3月31日まで



指定医療機関以外で接種された方で助成金の申請が済みでない場合は、手続をお急ぎください。

高齢者肺炎球菌については、接種対象者に令和4年4月に予防票を送付しています。過去に1回でも接種した方は対象外です。

予防接種の種類 ①高齢者インフルエンザ ②高齢者肺炎球菌

対 ①接種当日、65歳以上の方 ②令和4年度対象者

助成対象の接種期間 ①令和4年10月1日～令和5年1月31日 ②令和4年4月1日～令和5年3月31日

申請期限(①②ともに) 3

月31日(金) ②を3月31日に接種した方はお問合せください。

持(①②ともに) 予防票(写し可)・領収証(原本)・印章(接種者と申請者が同じで、自署の場合は必要ありません)・振込先通帳等・本人確認書類(保険証・運転免許証等)・委任者の印章(自署の場合は必要ありません)・委任者の本人確認書類

健康推進課(北館2階)
ID 668739939
ID 486237252

妊婦・子どもインフルエンザ予防接種費助成金の申請は3月31日まで

指定医療機関以外で接種された方で助成金の申請が済みでない場合は、手続をお急ぎください。



申請期限 3月31日(金)
持 被接種者名の記載のあるインフルエンザ予防接種領収

書(原本)・印章(自署の場合は必要ありません)・振込先通帳等・本人確認書類(保険証・運転免許証等)・母子健康手帳

健康推進課(北館2階)
ID 456417570

老人無料入浴利用券交付申請の受付開始

4月3日(月)から、令和5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 福祉カードの交付を受け

利用できる公衆浴場 二川湯(西枇杷島町南二ツ杵35番地)

申請に必要なもの 福祉カード、印章(自署の場合は必要ありません)

申請場所 市役所高齢福祉課

問 高齢福祉課(北館1階)
ID 938707703

身体・知的障害者相談会の開催

身体及び知的に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。

時 3月24日(金)午前10時～正午

ID 市ホームページのページID番号です。検索方法は21ページに記載してありますのでご確認ください。

場 さわやかプラザ1階会議室

身体障害者相談員

後藤 鑛三氏

知的障害者相談員

渡辺 玲子氏

申請 社会福祉課(北館1階)

認知症VR体験会
(認知症フレンドリー講座)



バーチャルリアリティ(VR)の技術を活用して認知症の方の見えている世界を体験し、当事者の視点から認知症の理解を深めます。

時 3月25日(土)午前10時～正午

場 名古屋芸術大学アトスクエア(文化勤労会館)小ホール(北名古屋市政成寺蔵化60)

対 清須市、北名古屋市又は豊山町にお住まいの13歳以上の方

定 100名(先着順)

内 VRゴーグルを装着し、自動車運転、幻視、階段を降りる映像などを視聴します。

申 ①3月7日(火)午前9時から申込フォームに必要事項を入力の上、お申



▶申込フォーム

②3月7日(火)～10日(金)の午前9時～正午、午後1時～4時の間に、西名古屋医師会へ電話(☎0568-2318416)でお申込ください。

問 高齢福祉課(北館1階)

家族介護者交流カフェ & オレンジカフェのお知らせ

家族介護者交流カフェは、介護者の方がリフレッシュしていただける場、オレンジカフェは認知症の方とその家族が集える場です。皆さんとコーヒーなどを飲みながら、気軽におしゃべりしませんか? 申込は不要です。

場 にしびさわやかプラザ1階会議室

時 3月15日(水)午後1時30分～3時

問 市地域包括支援センター

☎052-409-9010

障がいのある方に対するICTサポート

ICTサポートとは、障がいのある方等へ向けた自立と社会参加の促進を目的として、ICT(情報通信技術)の利用機会の拡大や、活用の向上を図り、情報へのアクセスを円滑に行えるよう支援することです。

県では、ICTサポートセンターを設置し、障害者に対してICT機器の紹介や貸出、利用に係る相談等を行う総合的なサービスを実施しています。相談は無料ですので、ぜひご利用ください。

支援の内容 機器購入、操作方法、機器トラブルに関する相談、機器操作の講習会

ICTサポートセンター設置場所

場 ①あいち聴覚障害者センター(名古屋市中区三の丸1-7-2) ②名古屋ライトハウス情報文化センター(名古屋港区港陽1-1-65) ③なごや福祉用具プラザ(名古屋市中区御器所通3-12-1) ④わだちコンピュータハウス(名古屋市中区下構

町1-3-3)

対 ①聴覚に障がいのある方 ②視覚に障がいのある方 ③身体(聴覚以外)、知的又は精神に障がいのある方 ④身体(聴覚以外)、知的又は精神に障がいのある方

連絡先 ① ☎052-2228166 ② ☎052-660052 ③ ☎052-85110051



あいち聴覚障害センター

他 ②は、パソコン・スマートフォン講習会も行います(有料)。

問 社会福祉課(北館1階)



暮らし・環境

令和5年4月から一部の税金の納付が便利・簡単に!

令和5年4月から、固定資産税・都市計画税、軽自動車税種別割、個人住民税(普通徴収)、国民健康保険税の納付書に「eマーク」が付き、eマークがあれば、

一部を除く全国の金融機関窓口で納付ができるようになることに加え、「地方税お支払サイト」からさまざまな方法で電子納付することができるようになります。詳しくは、市ホームページ及び地方税お支払サイトをご覧ください。

【地方税お支払サイト】

https://www.payment.eltax.ta.go.jp/



※地方税お支払サイトは、令和5年3月1日から利用可能となりますが、納付手続は4月以降となります。

※これまでの納付の方法も引き続きご利用いただけます。

問 税務課(北館2階) 713240820

ほかしの無料配布が終了します

生活環境課及び市民サービスセンターで無料配布しています「ほかし」は、製造元の西春日井福祉会が3月をもって製造を終了するため、3月末で無料配布を終了します。

問 生活環境課(北館2階)



軽自動車の手続きをお忘れなく



軽自動車税(種別割)は、4月1日現在の、原動機付自転車、二輪の軽自動車(125CC超)、小型特殊自動車、二輪、四輪の軽自動車等の所有者又は使用者に課税されます。

所有している軽自動車等を下取りに出すなどで売却(廃車)したとき、あるいは住所を変更したときなどは、必ず所定の場所が必要な手続きを行ってください。

また、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、いつ手続がされたのかを確認してください。

例年3月下旬は、各種窓口が大変混雑します。早めの手続をお願いします。

- 三輪・四輪の軽自動車(尾張小牧の標識)
- 軽自動車検査協会愛知主管事務所小牧支所
050-3816-1773
- 二輪の小型自動車(緑の枠付)、軽二輪(1尾張小牧の標識)

識

●中部運輸局愛知運輸支局小牧自動車検査登録事務所
050-5540-2048

●原動機付自転車、小型特殊自動車等(清須市の標識)

●市役所税務課(北館2階)
765494300

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた方は、国民健康保険税が減免されます

●対象 令和4年4月1日(令和5年3月31日の間に納期限が設定されている国民健康保険税)

減免を受けられる方

- 主たる生計維持者が死亡又は重篤な傷病を負った世帯
- 主たる生計維持者の収入が前年と比べ3割以上減少する見込みの世帯
- 主たる生計維持者が事業の廃止や失業(非自発的失業以外)をされた世帯

●申請期限 令和5年3月31日(金)まで(必着)

※今後、国からの通知等により取扱いを変更する場合がありますので、ご了承ください。詳しくは、市ホームページ又は保険年金課までお問合せ

●問 ください。
●保険年金課(北館1階)
660611840

あなたの浄化槽ちゃんと働いていますか?

浄化槽は微生物の働きで、し尿や生活雑排水(台所や洗濯から発生する汚水)をきれいになります。維持管理を正しく行わないと機能が低下し、川や海等の水質汚濁の原因となってしまう。

【浄化槽には維持管理が必要ですよ】

浄化槽の機能を適正に維持するために、浄化槽法で定められている法定検査、保守点検、清掃の3つを行わなければなりません。

●法定検査 1年に1回、保守点検や清掃が適正に実施されているか判断するため検査を行う。



●保守点検 4力月に1回以上、浄化槽の稼働状況を調べて、機器の点検・調整・修理消毒薬の補充等を行う。

●清掃 1年に1回以上、浄化槽内で発生した汚泥等の引き抜きや洗浄を行う。



※保守点検・清掃が可能な業者は愛知県ウェブサイトから確認できます。



▲愛知県ウェブサイト

【法定点検は法律で義務付けられています】

保守点検を受けていても、法定検査を受けなければなりません。

- 外観検査:設置の状況や水の流れ方などの状況の検査
- 水質検査:浄化能力を確認するためpH、透視度などの水質を測定・分析
- 書類検査:保守点検記録などを確認し、浄化槽の管理状況を確認

法定検査は知事の指定した機関(指定検査機関)で受けてください。

●指定検査機関 (一社)愛知県浄化槽協会名古屋西業務所
052-618-6351
●生活環境課(北館2階)

●ID 707798192
●催し・講座

清洲城桜の茶会を開催します

桜が咲き誇る清洲城の黒木書院にて、本格的なお茶を楽しめる茶会を開催します。

●時 3月19日(日)・26日(日)・4月2日(日)午前10時〜午後3時

●場 清洲城黒木書院
●問 産業課(南館3階)・市観光協会(産業課内)



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。併せて土岐石展も開催されますので、ぜひ親子でご参加

時 とき
¥ 費用・受講料

場 ところ
講 講師

対 対象・資格
持 持ち物

定 定員・募集数
他 その他

内 内容
問 問合せ

申 申込・応募

ID 市ホームページのページID番号です。検索方法は21ページに記載してありますのでご確認ください。



行政ニュース

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

イチゴ狩りと高遠の小彼岸

市レクリエーション
協会春季研修旅行

問 都市計画課(南館2階)
ID 700020346

土岐石は、岐阜県の可児・多治見・土岐・瑞浪・恵那地方に産出する珪化木(太古の木の化石)で、土岐砂礫層の中のみ産出する貴重な石です。青緑色のものや黄色、紅色等を基調として、それにさまざまな模様加わり、美しい色合いと、整形も研磨もしない自然のままの姿が魅力です。

【土岐石展】
時 ①3月18日(土)午前9時～午後5時 ②3月19日(日)午前9時～午後3時
場 みずとびあ庄内会議室

ください。(朝市当日には、土岐石の魅力などについての説明もあります。)
時 3月19日(日)午前9時～正午
場 みずとびあ庄内(庄内川水防センター)
内 新鮮野菜、くだもの、流域産品などの販売

桜

対 未就園児のいる保護者(子ども同伴可)
※受付時にお子さんのお名前、

場 市立図書館1階おはなしのへや

暖かい春の日差しに包まれるあちこちで桜の花が咲き誇る季節になります。美味しいイチゴをたくさん食べながらお花見を楽しみましょう。
時 4月17日(月)
対 市内にお住まい又はお勤めの方
定 60名(先着順)
申 3月6日(月)～17日(金)の午前8時30分～午後5時15分の間に、申込書を記入の上、参加費を添えてスポーツ課へお申込ください。
¥ 7000円(軽食付き)
問 レクリエーション協会事務局「スポーツ課(南館1階)内」

市立図書館からのお知らせ
子どもに選ぶ本の講座
0・1・2えほん入門
子育て、孫育て中の方へ。暮らしに絵本を取り入れて、親子の時間を楽しみませんか?
時 4月8日(土)午前10時30分～11時30分
場 市立図書館1階おはなしのへや

参加時の年齢・月齢をお知らせください。
定 5組
申 3月17日(金)午後1時から電話又は図書館1階力ウンターへお申込ください。
¥ 無料
持 メモを取りたい方は筆記用具をご持参ください。
問 市立図書館
05214001044

募集

農業委員・農地利用最適化推進委員を募集します

任期満了(令和5年9月30日)に伴い、農業委員及び農地利用最適化推進委員を募集します。

【1】農業委員の推薦及び応募
募集人員 14名
職務内容 農地の権利移動や転用に係る許認可業務及び担い手への農地集積・集約化、耕作放棄地の発生防止・解消、

【2】農地利用最適化推進委員の推薦及び応募
募集人員 3名「北部地区(旧春日町の区域)、西部地区(旧清洲町の区域)、南部地区(旧新川町・旧西枇杷島町の区域)各1名」
職務内容 担い手への農地の集積・集約化、耕作放棄地の発生防止・解消、新規参入の促進等に伴う現地での調査、指導等

新規参入の促進等に伴う現地での調査、指導等
【1】共通事項
募集期間 3月1日(水)～31日(金)
任用期間 令和5年10月1日～令和8年9月30日
身分 清須市の非常勤の特別職
報酬 年額23万9400円(一般委員)
応募方法 所定の様式により持参又は郵送してください。応募資格やその他詳細は、市ホームページ(3月1日公開)又は産業課窓口備え付けの応募要項をご覧ください。
ID 産業課(南館3階)
823168556

農業を体験してみませんか！ 農業体験熟熟生募集

1年を通して、露地野菜の種まきから収穫までを学び実践する「農業体験熟熟生」を募集します。この事業は、将来の農業従事者や農業指導者の育成につながるものです。

募集人員 10名程度
応募資格 市内にお住まいの方
受講日時 4月～令和6年3月(原則第1・3金曜日の午前9時から2時間程度)
※春・秋の播種及び収穫期は受講日が増えます。

場 一場地内
¥ 年額4000円(保険代含む)。
講 J A 西春日井職員・地元農業者
申 3月6日(月)～24日(金)の午前9時～午後5時の間に産業課へお申込ください。(先着順)
問 産業課(南館3階)

募集期間 3月1日(水)～31日(金)
任用期間 令和5年10月1日～令和8年9月30日
身分 清須市の非常勤の特別職
報酬 年額23万9400円(一般委員)
応募方法 所定の様式により持参又は郵送してください。応募資格やその他詳細は、市ホームページ(3月1日公開)又は産業課窓口備え付けの応募要項をご覧ください。
ID 産業課(南館3階)
823168556

募集人員 10名程度
応募資格 市内にお住まいの方
受講日時 4月～令和6年3月(原則第1・3金曜日の午前9時から2時間程度)
※春・秋の播種及び収穫期は受講日が増えます。





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。

この遊歩道の花壇の植栽・清掃・ゴミ拾いを行っている方々が「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。

花壇の植栽・清掃ボランティア活動に興味のある方又は参加してみたい方は、お問合せください。

生活環境課(北館2階)

大会結果等

市民卓球大会結果

1月22日(日)・29日(日)にアルコ清洲で開催されました市体育協会主催「清須市民卓球大会」の結果は次のとおりです。(敬称略・順不同)

- 中学生男子 優勝 近藤 凌平 準優勝 宮田 俊 第3位 加藤 広樹・坂部 麟 中学生女子 優勝 加藤 映月

- 準優勝 河野 笑美瑠 第3位 今井 凜璃花・吉田 百花 一般男子 優勝 山口 誠太 準優勝 入山 天太 第3位 鈴木 智大・竹中 快斗 一般女子 優勝 山田 菜月 準優勝 日比 時子 第3位 林 由紀子・打田 千明

- シニア男子 優勝 青木 準一 準優勝 加藤 稔 第3位 永島 一生・鈴木 祐一 シニア女子 優勝 高本 美千代 準優勝 望月 久見子 第3位 鈴木 多美恵

スポーツ課(南館1階)



その他

自衛官採用案内

採用種目

- ①自衛隊幹部候補生(一般) ②自衛隊一般曹候補生

応募資格

①令和6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(令和6年3月学位取得見込みを含む)」にあつては28歳未満の方」 ②日本国籍を有する採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の方

試験期日(第1次試験)

- ①【1回目】4月22日(土)・23日(日) 【23日は飛行要員希望者のみ】 【2回目】6月24日(土) ②5月19日(金)〜28日(日)のうち指定された1日

受付期間(締切日必着)

- ①【1回目】3月1日(水)〜4月14日(金) 【2回目】3月1日(水)〜6月15日(木) ②3月1日(水)〜5月9日(火)

採用時期

- ①令和6年3月中旬〜4月上旬 ②令和6年3月下旬〜4月上旬(この期間の他に設定する可能性があります。)

申請 自衛隊愛知地方協力本部小牧分駐所 ☎0568-7312190



「存じですか?法務局の「自筆証書遺言書保管制度」」

「自筆証書遺言書保管制度」

は、自筆証書遺言書を法務局に預けることができる制度で、令和2年7月の制度創設以来、多くの方が利用しています。

【メリットその1】

法務局に自筆証書遺言書を預けることで、紛失や改ざんの心配がありません。

【メリットその2】

遺言者がお亡くなりになった後、法務局から相続人等に自筆証書遺言書が法務局に保管されていることを通知する制度もありますので、この制度を利用すれば、自筆証書遺言書の存在を確実に相続人等に知ってもらうことができます。

【メリットその3】

自筆証書遺言書をご自宅等で保管していた場合、相続開始後、家庭裁判所における検認が必要ですが、この制度を利用すると、検認が不要となります。

【メリットその4】

手数料が安価です(1通3900円)。 詳しい手続きは、法務省ホームページをご覧ください。



▲法務省HP

問 名古屋法務局民事行政部 供託課 ☎052-952-8111(代表)「平日の午前8時30分〜午後5時15分」

電柱にカラスの巣を見つけたら、中部電力パワーグリッドまでご連絡ください

毎年春先から初夏にかけてカラスの巣作りが多くなります。カラスの巣は、金属製ハンガーや針金などの電気を通す材料が使われており、これらが電線に接触することで停電が発生することがあります。ハンガーなどを屋外に放置しないようにご協力をお願いします。 また、電柱や鉄塔にカラスの巣を発見した場合はすぐに左記の問合せ先にご連絡ください。

なお、左記の無料アプリ「停電情報お知らせサービス」のチャット機能からも連絡することができます。



▲ios



▲Android

問 中部電力パワーグリッド 株式会社中村営業所 ☎0120-929-467 (平日の午前9時〜午後5時)

市ホームページ「ページID検索」をご活用ください

ページIDとは

市ホームページの各ページには、それぞれ固有の「ページID」があります。ページIDは、ページ最下部のフッターの上に掲載されています。



広報清須との連携

広報清須の記事にページIDが記載されている場合、記事の内容を市ホームページで確認することができます。広報清須では、紙面の都合上、多くの情報が掲載できない場合がありますので、ページID検索機能を活用して、詳細な情報を市ホームページから取得するようにしてください。

会計年度任用職員募集

会計年度任用職員を募集しています。募集人数、勤務場所、報酬単価等の詳細及び最新の情報は、市ホームページをご覧ください。

職種 ①受付・管理員(清洲ふるこのやかた) ②保育士 ③保育園職員 ④保育園一般事務補助員 ⑤児童厚生員 ⑥相談支援員(子ども家庭支援) ⑦保健師 ⑧看護師(准看護師を含む)・保健師助産師 ⑨調理員

①産業課(南館3階) ②子育て支援課(北館2階) ③健康推進課(北館2階) ④学校教育課(南館1階) ⑤市学校給食センター ⑥市

ID 725014289

ページID検索方法



トップページの検索ボックスに、表示させたいページIDを入力し、「虫眼鏡」ボタンをクリックすると、該当ページが表示されます。ID番号は、半角数字9桁で入力してください。

上記の会計年度任用職員について、市ホームページで確認する場合は、広報清須のID部分に記載されている9桁の数字(725014289)を検索ボックスに入力します。

ID 678636676 **問** 人事秘書課(北館3階)

市指定ごみ袋等の取扱いが一部終了します

市内8つの郵便局(市内全局)において、「市指定ごみ袋」と「粗大ごみ処理券」の取扱いが、**令和5年3月31日(金)**をもって**終了**となります。

他の市内の指定ごみ袋等取扱店は、変更ありませんので、そちらの店舗をご利用ください。

ご理解とご協力をお願いします。

問 生活環境課(北館2階)

広報清須4月号は配布期間が変更となります

広報清須は、毎月、発行月の前月最後の2日間と当月最初の3日間の合わせて5日間(日曜日及び祝日を除く。)で配布しています。

次号の広報清須4月号につきましては、契約の都合上、**月初めの5日間**(日曜日を除く。)で配布を行います。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

4月号の配布期間

4月1日(土)・3日(月)・4日(火)・5日(水)・6日(木)

問 人事秘書課(北館3階)



行政ニュース

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



災害への備えとして!「清須市すぐメール」

「清須市すぐメール」とは、清須市からの防災・防犯情報などをメールで配信するサービスです。避難所の開設状況や避難指示などの避難情報発令状況や、不審者情報などをメールでお伝えします。

メール配信登録方法

メールアドレス (t-kiyosu@sg-p.jp) に空メール (タイトル、本文なし) を送ると、登録用URLが記載されたメールが届きます。登録用URLにアクセスし、簡単な会員登録を入力すると完了となります。

右の二次元コードからも登録できます。



パソコン・スマートフォンの方はこちらから
フィーチャーフォン (ガラケー)の方はこちらから

登録手順の詳細は、市ホームページをご覧ください。 ID 151449723 問 危機管理課 (北館3階)

市公式SNSを「登録」「フォロー」してください

市では、SNS (ソーシャル・ネットワーキング・サービス) を活用し、イベント・行政情報・市内の魅力的なスポットなどを配信しています。二次元コードから公式アカウントにアクセスして、「友だち登録」や「フォロー」をしてください。皆さんの参加をお待ちしています!

市公式SNSの種類	アカウント名	配信内容	二次元コード
LINE (ライン)	清須市	・イベント情報 ・行政情報 ・市内の道路・公園に関する不具合 (受信)	
Twitter (ツイッター)	kiyosu_city	・イベント情報 ・行政情報	
Instagram (インスタグラム)	kiyosu_city	・市内の魅力的な写真 ・「#いいとこ清須」が付けられた投稿の一部紹介	

ID 614827686 問 人事秘書課 (北館3階)

市役所 市民課及び保険年金課窓口 混雑予想カレンダー

例年の状況から窓口の混雑予想カレンダーを作成しましたので、ご来庁の際の参考としてください。市ホームページでは、2カ月分の混雑予想カレンダーを掲載しています。こちらも参考としてください。

ID 712588998 問 市民課 (北館1階)・保険年金課 (北館1階)

〈凡例〉 ■:大変混雑 ■:混 雑 ■:やや混雑 ■:閉庁日

市民課窓口 混雑予想

3月	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

※午前11時30分~午後1時30分、午後4時以降の時間帯は、手続きに時間がかかることがあります。
※土曜日は、住民異動 (転入・転出・転居など) の手続きはできません。

保険年金課窓口 混雑予想

3月	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

※午前10時~11時、正午~午後1時、午後3時~4時の時間帯は、手続きに時間がかかることがあります。

市民相談 3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 (母子保健コーディネーター)	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)
育児・子育て相談 (子育てコンシェルジュ)	月・火・木・金	午前8時30分～午後5時	子育て支援課 (北館2階)	子育て支援課 (北館2階)
女性相談	平日随時	午前9時～午後5時		
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	8日(水)	午前10時～午後3時	北館1階 相談室6	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。)	11日(土)・25日(土)	午後1時30分～4時	北館1階 相談室6	産業課 (南館3階)
不動産に関する相談	14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	16日(木)	午後1時30分～午後3時30分	北館1階 相談室7	総務課(北館3階)
障がい者のための 出張就業相談	16日(木)	午後1時～午後2時～※事前予約が必要です。 (相談日以外も調整します。)	北館1階 相談室6	社会福祉課 (北館1階)
弁護士による 市民のくらし 無料法律相談	8日(水)・14日(火)	午後1時～4時 ※事前予約が必要です。 (お1人様年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

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止する場合があります。問合せ先にてご確認ください。

し尿汲み取り・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		

納税・納付について

税金は、社会を支える柱です。税金は最寄りの金融機関、コンビニエンスストア、スマートフォン決済アプリでも納付できます。納期限内の納税・納付にご協力をお願いします。

**納税・納付には、納め忘れがない
便利な「口座振替」をご利用ください!**

預貯金口座からの自動引落は、納期限日が振替日となります。

日曜・祝日に急病人が出たときは

西春日井西部・東部休日診療所、外科輪番の 診療休止について

「新型コロナウイルス感染症」の、この地域内での更なる感染拡大を回避するために、充分とはいえない設備の下での、西春日井西部休日診療所(清須市西枇杷島町花咲84)・同東部休日診療所(北名古屋市九之坪白山39)、並びに外科輪番での診療はしばらくの間、休止しています。

休止期間の診療は、下記の医療機関となります。

受付時間 各医療機関のホームページか電話でご確認ください。

◆**発熱、咳など、呼吸器症状がある方の診療**
はるひ呼吸器病院(清須市春日流8-1)
☎052-400-7111

◆**外科や一般的な救急診療**
済衆館病院(北名古屋市鹿田西村前111)
☎0568-21-0811

※診療再開については、再開が決まり次第、清須市、西名古屋医師会及び西春日井広域事務組合ホームページでお知らせします。

日付	歯科	診療時間	午前9時30分～11時30分
●西春日井歯科医師会 <td colspan="3">http://nisident.com/</td>	http://nisident.com/		
3月 5日(日)	後藤歯科	(北名古屋市☎0568-23-7337)	
3月12日(日)	早川歯科クリニック	(北名古屋市☎0568-26-4618)	
3月19日(日)	まつひろファミリー歯科	(北名古屋市☎0568-48-1570)	
3月21日(祝)	なごみ歯科	(北名古屋市☎0568-26-1753)	
3月26日(日)	結デンタルクリニック	(北名古屋市☎0568-23-0556)	
4月 2日(日)	鈴木歯科医院	(北名古屋市☎0568-23-9903)	

24時間対応

救急医療情報センター

(症状に見合った診療機関をご紹介します。)

☎052-263-1133

※広報清須で掲載する地区名は、中学校区を示します。(例)新川地区→新川中学校の通学区域

健康のための

ワンポイントアドバイス



腰痛の要因

今回は、多くの方が経験したことのある腰痛についてお話しさせていただきます。腰痛症の原因としては、患者さんの腰痛症に対する考え方(精神面)から生じる要因と、腰への直接的な負担(身体面)から生じる要因の2つが挙げられます。

まず、精神面が腰痛症に与える影響についてですが、腰痛になってしまった一部の人は、痛みへの不安や恐れから過剰に活動を制限することがあります。このような考え方のことを恐怖回避思考といいます。過剰な安静によって身体の筋力低下や気分の落ち込みが生じることで、身体に痛みを感じやすい状態になってしまうと考えられています。対処法としては、無理のない範囲で通常の生活を送ることが重要になってきます。

一方で、身体面の要因もさまざまありますが、その一つとして、同じ姿勢で長時間座っていることが考えられます。ある研究では、腰痛のない人が1時間座っている間に無意識に座りなおすなどして、姿勢を変える回数は約10回程度といわれています。しかし、腰痛持ちの人では、その回数が約半分の5回になるといわれています。つまり、腰痛持ちの人は、それだけ長時間、同じ姿勢でじっとしていることが多いということです。長時間座っていたときは、背中を反らすようにして伸びをする。逆に長時間の立ち仕事などをしていた場合は、深くお辞儀をするように背中を丸めるなど、意識してストレッチをしてあげることも重要かと思われます。

※本稿の腰痛は、骨などに問題がない腰痛を想定しています。腰痛の原因はさまざまであり、安静が必要な場合もあります。痛みが強い場合などは、近隣の整形外科医師の診察を受けるようにしてください。



〈愛知医療学院短期大学 講師 齊藤 誠(理学療法士)〉

しょうかいさんおすすめ!

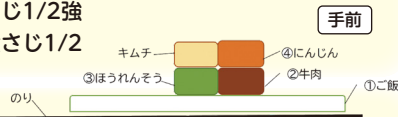
健康レシピ



彩りキンパ

【材料2人分】

- | | | |
|----------|----------------------|----------------------|
| A | 温かいご飯 ……1合 | ほうれんそう(4cmに切る) ……75g |
| | いりごま(白) ……大さじ1 | ごま油 ……小さじ1/2 |
| | ごま油 ……大さじ1/2 | にんじん(細切り) ……50g |
| | 塩 ……小さじ1/3 | 酢 ……大さじ1 |
| | 牛肉(こま切れ) ……75g | キムチ(細切り) ……50g |
| | にんにく(すりおろし) ……小さじ1/4 | 焼きのり ……2枚 |
| B | しょうゆ ……大さじ1/2 | |
| | 酒 ……大さじ1/2強 | |
| | 砂糖 ……大さじ1/2 | |



【作り方】

- ①ボウルにAを入れ、切るように混ぜる。
- ②フライパンにBを入れ、中火にかけ、汁気がなくなるまで炒める。
- ③ほうれんそうは、ゆで、水気を絞り、ごま油を混ぜる。
- ④にんじんは、さつとゆで、水気を絞り、酢を混ぜる。
- ⑤巻きすにのり1枚を縦長に置き、①の1/2量を向こう側5cmほど空けて、平らに広げる。
- ⑥ご飯の中央に②と③、②の上に④、③の上にキムチをのせて巻く。
- ⑦同様に、もう一本を巻き、1本を6等分に切る。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
彩りキンパ	436kcal	14.7g	2.0g

◆管理栄養士のコメント◆ (レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

「キンパ」とは、韓国風のり巻きのことです。最近はお惣菜コーナーなどでも見かけます。ほうれんそう、にんじんのほか、しいたけ、さやいんげんなどを加えてもよいです。具材一つ一つに味付けをすると塩分摂取量が増えてしまうため、今回のレシピでは、ほうれんそう、にんじんには、塩・しょうゆを使わず、ごま油や酢で風味付けし、減塩の工夫をしています。それでも、一人当たりの塩分摂取量は2.0gになりますので、汁物などをプラスする場合は、なるべく具だくさんにして、汁を少なくし、塩分摂取量を抑えましょう。

広告

「セレモ友の会」
会員募集中

入会金のみの、月々の掛金・年会費一切不要

セレモニー鳳凰殿 0120-09-8128
お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1

清須市・あま市の セレモニー美和 セレモニー朱雀殿
ご葬儀はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川部出屋敷73

広告

割れてなければOK!

食器 1kg 20円 (梱包は不要です)

壊れてもOK!

廃家電 1kg 10円 (※冷蔵庫・洗濯機は買取不可です)

清須市 北名古屋市 あま市周辺の皆さま
不要品買取いたします

出張買取は500円でお伺い可能です!

お持ち込みください!!

資源市場 資源の買取

営業時間 9:00~17:00 火曜定休
愛知県清須市春日中沼93-2
TEL:052-938-7589

HP @shigen530
LINE公式アカウント

古物商許可番号 第542552101100号