



広報

清須

水・歴史・人
織りなす都市



2023
No.215
6月号

《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

ウルフドッグス名白屋優勝！シーズン2冠達成！！
尾張西枇杷島まつり

P.2

7月1日に清洲駅
自転車駐輪場が
オープンします

P.3

低所得の子育て世帯に対する子育て世帯
生活支援特別給付金のご案内／清須市
環境カイドブックが新しくなりました

P.4

清須市職員
(令和6年度採用)を
募集します

P.5

歩道橋のネーミング
ライツパートナーを
募集します

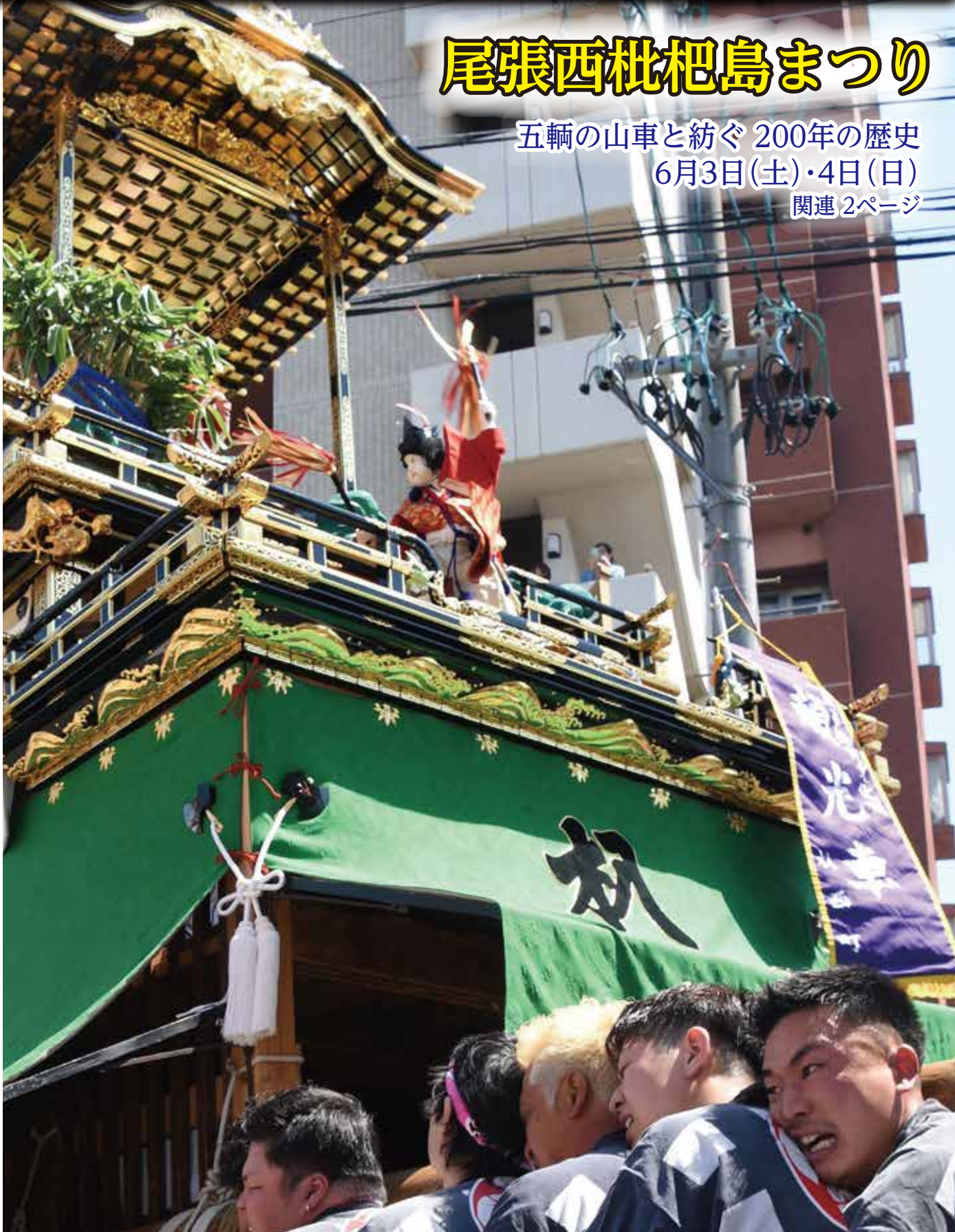
P.6

尾張西枇杷島まつり

五輦の山車と紡ぐ 200年の歴史

6月3日(土)・4日(日)

関連 2ページ



清須市の人口【総人口】68,992人(+56人) 【世帯数】30,596世帯(+70世帯)
【男】34,692人(+59人) 【女】34,300人(-3人)

※()内は前月比
(令和5年5月1日現在)



2022-23 V.LEAGUE、黒鷲旗全日本男女選抜バレーボール大会 ウルフドッグス名古屋優勝！ シーズン2冠達成!!

ウルフドッグス名古屋は、2022-23 V.LEAGUE ファイナル及び黒鷲旗ともに優勝し、今シーズン2冠を達成いたしました！地域の多くの方々からのご支援・ご声援をいただけたからこそこの優勝であり、最高のご報告ができることをうれしく思います。今シーズンもたくさんの応援をいただきありがとうございました。引き続き、清須市の皆さまにバレーボールを通じて元気と勇気をお届けし、皆さまに愛され応援していただけるチームを目指してまいります。エントリオにご来場いただき、応援よろしくお祈りします!!



4/23(日) 2022-23 V.LEAGUE優勝



5/6(土) 黒鷲旗全日本男女選抜大会優勝



尾張西枇杷島まつり

■問合せ 産業課(南館3階)

美濃路に初夏を告げる「尾張西枇杷島まつり」が開催されます。まつりでは、歴史を誇る5輦の山車が美濃路沿いを練り歩き、勇壮な山車とともに山車の上で舞うからくり人形も見ものです。

※詳しくは、広報清須5月号折込の「尾張西枇杷島まつりガイド」をご覧ください。

とき 6月3日(土)・4日(日)

ところ 美濃路沿い

近隣の皆さまには、ご不便をおかけしますがご協力をお願いします。



【車両通行止の時間】赤線部分

6/3(土) 正午～午後9時・6/4(日) 午前9時～午後9時
庄内川右岸堤防道路は、例年は夜間のみ通行止めでしたが、枇杷島橋架け替え工事の影響で、**昼間も通行止め**となります。

7月1日に清洲駅自転車駐輪場がオープンします

JR清洲駅の既設無料駐輪場を閉鎖し、新たに有料の駐輪場をオープンします。また、運営主体が市から民間事業者(指定管理者)に変わります。

利用料金 定期利用をご希望の方は、申込が必要となります。

区分	定期利用			一時利用	
	1カ月	3カ月	6カ月	1回/24時間以内	
自転車	一般	2,000円	5,400円	10,200円	100円
	学生	1,500円	4,050円	7,650円	
原動機付自転車 (50cc以下)	3,000円	8,100円	15,300円	200円	
原動機付自転車 (51cc~125cc)	4,000円	10,800円	20,400円	250円	



※学生とは、学校教育法に規定する小学校、中学校、義務教育学校、高等学校、中等教育学校、特別支援学校、大学、高等専門学校、専修学校又は各種学校に在学する者をいいます。

※一時利用の方は、最初の1時間は無料でご利用いただけます。

※身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳・療育手帳・戦傷病者手帳・被爆者健康手帳の交付を受けている方、生活保護受給世帯に属する方は利用料金が減免されます。

定期利用の申込方法

1 Webによる申込

パソコン又はスマートフォンからWebサイトにアクセスし、必要事項を入力の上、お申しください。(https://www.churins.jp/kiyosu-aichi/)

申込サイト▶



2 はがきによる申込

はがき(63円)の裏面に、①氏名 ②フリガナ ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号 ⑥区分 ⑦車種をご記入の上、お申しください。

表面(記入例)

裏面(記入例)

【区分】 【車種】
A:一般 ア:自転車
B:学生 イ:原付小(50cc以下)
C:免除 ウ:原付中(51cc~125cc)

63円
〒450-0003
名古屋市中村区名駅南一丁目
二八番六号 宇徳ビル5階
株式会社駐輪サービス
清洲駅自転車駐輪場受付係行

①清洲 太郎
②キヨス タロウ
③〒000-0000
④〇〇市〇〇町〇〇番地
〇〇マンション〇号室
⑤電話番号
⑥区分
⑦車種

3 申込期間 6月16日(金)まで

定数を超える申込があった場合は、抽選で利用者を決定します。

6月17日(土)以降は、先着順にて随時受付します。(6月24日(土)から現地駐輪場でも、申込を受付けします。)

自転車等放置禁止区域の指定のお知らせ

JR清洲駅から概ね半径300mを基準に、自転車等放置禁止区域を指定します。

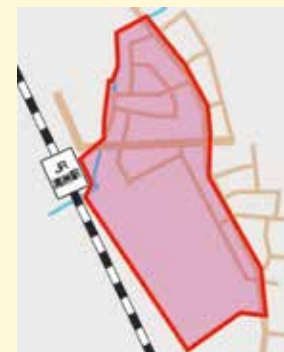
道路に放置されている自転車やバイクを撤去し、自転車や歩行者の安全で快適な交通環境づくりを推進します。

既設の無料駐輪場の利用について

7月1日(土)以降は、既設の無料駐輪場の利用ができなくなります。施設の閉鎖後1週間を超えて施設内に残っている自転車等は、放置自転車等として保管所に移動しますので注意してください。



清洲駅自転車駐輪場位置図



放置禁止区域図

■問合せ 総務課(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



低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金のご案内

食費等の物価高騰等に直面し、影響を特に受ける低所得の子育て世帯に対して、児童1人当たり5万円の子育て世帯生活支援特別給付金を給付します。

ひとり親世帯の方

支給対象者	①令和5年3月分の児童扶養手当の支給を受けている方 また、令和5年4月分から新たに児童扶養手当を受給される方 【児童扶養手当指定口座に既に支給済みです。】 ②公的年金等を受けていることにより、令和5年3月分の児童扶養手当の支給を受けておらず、児童扶養手当に係る所得制限額を下回る方 ③食費等の物価高騰の影響を受けて家計が急変し、直近の収入(令和5年1月以降)が、児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方
支給額	児童1人当たり 一律5万円
手続	②・③の方は 申請が必要 です。

ひとり親世帯でない方

支給対象者	①令和4年度「低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金(その他世帯分)」を受給した方 【令和4年度給付金の振込指定口座に既に支給済みです。】 ②対象児童(※)の養育者であって、食費等の物価高騰の影響を受けて家計が急変し、直近の収入(令和5年1月以降)が住民税均等割非課税相当と認められる方
支給額	児童1人当たり 一律5万円
手続	②の方は 申請が必要 です。

※対象児童:基準日(令和5年3月31日)時点で、18歳未満の児童(障がい児の場合20歳未満)

令和5年3月1日以降、令和6年2月末までに生まれる新生児も対象

詳細は、市ホームページをご覧ください。子育て支援課までお問合せください。

ID 776794451 ■問合せ 子育て支援課(北館2階)

清須市環境ガイドブックが新しくなりました

家庭ごみの捨て方などを案内する「清須市環境ガイドブック」2023年版を発行しました。6月からは、こちらのガイドブックを参考にごみの排出をお願いします。

今回の改定はごみの出し方の追加情報や時点修正を主に反映したものです。

回収曜日や指定ごみ袋等に変更はありません。

- 今回の主な追加変更(詳細はガイドブックをご覧ください)
 - ・民間事業者様の資源回収場所を記載しました。(ガイドブックP.3)
 - ・電池類の出し方が、一部変更になりました。(ガイドブックP.9)
 - ・令和4年度開始の粗大ごみインターネット受付が掲載されました。(ガイドブックP.15)
 - ・民間事業者様との協定に基づく大型家電の自宅回収とパソコンの宅配回収が掲載されました。(ガイドブックP.16・17)

■問合せ 生活環境課(北館2階)





春の叙勲 (敬称略・順不同)

〈旭日双光章〉

長年にわたり、市議会議員として地方自治の発展に貢献された功績によるものです。



八木 勝之
(一場)

〈瑞宝双光章〉

長年にわたり、総務省職員として行政評価等の業務に従事し、国の行政の改善に貢献された功績によるものです。



横田 信男
(西枇杷島町南大和)

清須市職員(令和6年度採用)を募集します

職員採用候補者試験を次のとおり実施します。清須市をよりよくしたいと思っている方、応募をお待ちしています。

職種、人員、受験資格及び試験期日

職種	採用予定人員	受験資格	第1次試験日
事務職	3名程度	平成7年4月2日以降に生まれた方で、大学、短大又は高専を卒業又は来春卒業見込みの方	7月9日(日)
事務職(障害者対象)	1名程度	昭和58年4月2日以降に生まれた方で、身体障害者手帳、療育手帳又は精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方	
事務職(建築)	1名程度	平成5年4月2日以降に生まれた方で、建築課程を専攻し、大学、短大又は高専を卒業又は来春卒業見込みの方	
保健師	1名程度	平成5年4月2日以降に生まれた方で、保健師資格を有するか来春取得見込みの方	
保育士及び幼稚園教諭	11名程度	昭和58年4月2日以降に生まれた方で、保育士資格と幼稚園教諭免許の両方を有するか来春取得見込みの方	

※短大には、学校教育法による専修学校専門課程のうち、修学年限が2年以上かつ1,600時間以上の授業の履修を義務付けているものを含みます。

受付期間 6月1日(木)～15日(木)

申込方法 市ホームページ又は試験案内をご覧ください。 ID 607900240

試験内容

職種	試験内容
事務職	教養試験、論文試験及び適性検査
事務職(障害者対象)	教養試験及び論文試験
事務職(建築)	教養試験、論文試験、専門試験及び適性検査
保健師	論文試験、専門試験及び適性検査
保育士及び幼稚園教諭	

※今年度から、「保健師」・「保育士及び幼稚園教諭」の**教養試験を廃止**しました。

※第1次試験合格者は、後日、面接及び実技等の試験を行います。

■申込・問合せ 清須市役所企画部人事秘書課(北館3階)

〒452-8569清須市須ヶ口1238番地 ☎052-400-2911(内線3050)



歩道橋のネーミングライツパートナーを募集します

市内の歩道橋(5箇所)について、ネーミングライツパートナーを6月1日(木)から募集します。
ネーミングライツパートナーになると、歩道橋の橋げた部分に企業名や商品名を冠した愛称を標示することや、清須市のネーミングライツパートナーであることを自社のウェブページや出版物等に掲載することができます。

応募資格	法人又は個人事業主	契約期間	3年以上
費用	月額15,000円(消費税及び地方消費税は別途)以上のネーミングライツ料が必要となるほか、歩道橋に愛称を標示する費用等はパートナーの負担となります。		
応募方法	募集要項をお読みいただき、企画政策課へ必要書類を提出してください。 詳しくは、市ホームページをご確認ください。		

ID 765710593 ■問合せ 企画政策課(北館3階)

～デジタル庁・総務省・厚生労働省からのお知らせ～ お早めにマイナンバーカードを受け取り、マイナポイントを申請ください!

- ①マイナポイントの申込期限は、**2023年9月末**です。
- ②ポイントの申込には、2023年2月末までに申請したマイナンバーカードが必要です。

交付通知書が届いたら、お早めにカードを受け取りにお越しく下さい。

9月末よりも早く申込を締め切る決済サービスもあるから注意!



- ③**ポイント申込期限(9月末)間際には窓口が混雑しますので、早めのカード受け取り**をお願いします。

※**ポイント申込サイトも混雑**しますので、カードを受け取ったら早めにポイントをお申請ください。

マイナポイントの申込方法 3選

- ①スマートフォンから
申し込む場合
- ②パソコンから
申し込む場合
- ③手続スポットから
申し込む場合

申込時に準備するもの

- ・マイナンバーカード
- ・数字4桁のパスワード(暗証番号)
- ・決済サービスID/セキュリティコード

詳しくはホームページをご覧ください。



総務省HP▶



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

とき 6月25日 午前9時～午後5時 ところ 市役所 市民課

事前予約制

※マイナンバーカードの受取は、市民課土曜窓口でも行えます。(事前予約制)

■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。この9桁の数字を市ホームページ「ページID」の検索ボックスに入力すると該当ページにアクセスできます。

新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

令和5年春開始接種を実施しています

接種対象者	接種券の発行申請
①65歳以上の方	不要
②5歳以上64歳以下で基礎疾患を有する方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方 ③医療機関、高齢者施設、障害者施設等の従事者 ※基礎疾患や施設従事者等の詳しい範囲は、市ホームページ内「令和5年春開始接種」でご確認ください。 ID 707054590	必要

※直近の接種を清須市以外にお住まいの時にされた方は、上記区分にかかわらず、発行申請が必要です。

新型コロナウイルス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)同封のチラシでご確認ください。

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。



◀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
【愛知県】 愛知県新型コロナウイルス感染症健康相談窓口	052-954-6272	月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時30分	ワクチン接種の効果や副反応等、コロナワクチンに関する一般的な質問
【清須市】健康推進課	052-400-2911	月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分	清須市内のコロナワクチン接種について

※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。

市議会の議会構成

5月8日(月)、第1回臨時会が開催され、正・副議長、監査委員等が次のとおり選出されました。

◆議長 伊藤 嘉起



◆副議長 大塚 祥之



◆監査委員 林 真子

◆議会運営委員会委員長 成田 義之

◆常任委員会

○総務委員会委員長 富田 雄二

○福祉委員会委員長 山内 徳彦

○建設文教委員会委員長 野々部 享

6月議会定例会の日程

本会議・委員会は傍聴できます。

開会時間

午前9時30分から

開会日	会議等
6月1日(木)	本会議(行政報告・質疑、議案提案・説明)
8日(木)	本会議(一般質問)
9日(金)	本会議(一般質問)
13日(火)	本会議(議案質疑)
16日(金)	総務常任委員会
19日(月)	福祉常任委員会
20日(火)	建設文教常任委員会
26日(月)	本会議(委員長報告、討論、採決)

■問合せ

議事調査課 (南館4階)



愛知県市町村対抗駅伝競走大会 清須市代表選手候補募集

12月2日(土)に開催される「第16回愛知県市町村対抗駅伝競走大会～愛知駅伝～」の清須市代表選手候補を次のとおり募集します。詳細は市ホームページをご確認ください。

募集内容	小学生(男・女)、中学生(男・女)、ジュニア<高校生>(男・女)、一般(男・女)、40歳以上(男女不問)
応募資格	市内にお住まいの方(県内の小・中・高校生は保護者の住まいが市内であること。)



ID 715748743 ■申込・問合せ スポーツ課(南館1階)

防災行政無線を用いた全国一斉情報伝達訓練を実施します

6月7日(水)午前11時頃 実施

全国瞬時警報システム「J-ALERT(ジェイ・アラート)」を、防災行政無線を用いて確実に皆さまへお伝えるための緊急情報伝達訓練を行います。

なお、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。

当日実施する試験は、次のとおりです。

情報伝達手段	防災行政無線の放送
内容	市内110カ所に設置してある防災行政無線から、一斉放送されます。 【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

※清須市だけでなく、全国的にさまざまな情報伝達手段を用いた試験が実施されます。 ■問合せ 危機管理課(北館3階)



防災・減災サポートコーナー



第24話 新川流域排水調整について

2000年9月の東海豪雨を教訓として、**河川水位上昇による堤防の決壊、越水を防ぐため**河川水位が排水調整基準水位を超えた場合、**対象流域の排水ポンプ場の運転を停止するルール**が2001年に定められました。堤防決壊による大水害を防ぐために必要なものですが、**排水ポンプを停止すれば住宅地の雨水は河川に排水できなくなるため、側溝等からあふれ出し浸水が始まります**。新川、五条川の水位が排水調整基準水位となれば、防災行政無線、すぐメール等で該当する排水ポンプの停止をお知らせしますので、周囲の浸水状況を確認し、**ただちに安全な場所に避難するか、屋内や近くのできるだけ高い場所に避難するなど命を守る行動をとってください**。(避難指示の発令基準水位は、排水調整水位より低いいため、排水ポンプが停止する際は、すでに避難指示は発令されています。)河川水位は、テレビのデータ放送や国土交通省のサイト「川の防災情報」で調べることができますので、**大雨時は、積極的に河川水位や大雨情報を確認し、空振りを恐れず、道路冠水が始まる前に浸水しない安全な場所に避難するようにしましょう**。

【排水調整基準水位】

	河川水位(観測所)		
	新川(下之一色)	新川(水場川)	五条川(春日)
停止基準	3.0m	5.2m	5.55m
再開基準	2.8m	5.0m	5.35m
避難指示	4.8m		5.0m
排水調整対象ポンプ	全てのポンプ場	新川に排水するポンプ場	五条川に排水するポンプ場



愛知県尾張建設事務所
新川流域排水調整



川の防災情報
(国土交通省)

■問合せ 危機管理課(北館3階)

寄附をいただきました

○株式会社グランドワークス様 名古屋銀行様を通じて現金6万円
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。



市民協力働だより

清須市協働テラス「第2回住みよいまち清須ー健康フェスー」を開催しました

市のまちづくりについて「市民、市民団体、学校、企業等と行政」が意見交換を行う場として「清須市協働テラス」があります。

この協働テラスのテーマの一つである「健康づくり」のイベント「第2回住みよいまち清須ー健康フェスー」を、5月14日(日)にアルコ清洲で開催しました。

当日は、友達同士や家族連れ、小中学生から高齢者まで多くの方が体操や健康チェック、ポッチャやけん玉などを体験し、参加者は笑顔で心地よい汗を流した一日となりました。

協働テラスでは、地域課題の共有及び地域情報の発信、イベント開催など意見交換会を中心にまちづくりを進めています。

協働テラスの活動に興味を持たれた方は、ご連絡ください。



■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 92
スポーツを支える方々
市民記者 竹内明彦

各地区で行われている体育祭、清須ウオークの企画、当日の運営や、子ども会主催のドッジボール大会の主番など、さまざまな場面でご尽力いただいていたのがスポーツ推進委員の皆さんです。

そこで今回は、スポーツ推進委員の片山さんにお話を伺いました。

コロナ禍において私達は、スポーツをする楽しみや機会を制限されました。しかし、現在ではゆっくりではありますが、スポーツができる環境が整い始めています。

以前、私は「カローリング」をしました。カローリングとは、氷上のチェスといわれるカローリングの面白さを体育館で味わうことのできるインドアスポーツです。このようなニュースポーツの紹介や指導をしてくださったのがスポーツ推進委員の方でした。

生活の源となる健康を維持するためにも、スポーツは欠かせません。皆さんも、市内で行われるスポーツイベントに足を運んでみてはいかがでしょうか。明るく活動されているスポーツ推進委員の方に出会えるかもしれません。

縁の下の力持ちの存在であるスポーツ推進委員の方々も、少し高齢化が進んでいるそうです。純粋にスポーツを楽しむ立場から、スポーツ

の楽しさを伝える立場になってみるのも、いい経験になるかもしれません。スポーツ推進委員に興味がある方は、市役所スポーツ課にお問合せください。

また、体験してみたいニュースポーツがありましたら、スポーツ課にお声がけください。



▲ポッチャ



▲カローリング



歯周病のこと知っていますか？

■歯周病は歯を失う原因の第1位！

歯周病は、プラークの中の歯周病菌によって引き起こされる疾患で、歯の周りの歯茎に炎症が起こり、さらに進行すると歯を支える骨が炎症によって溶けてしまう病気です。



あなたは大丈夫ですか？歯周病のチェックをしてみましょう

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 朝起きたときに口の中がネバネバする | <input type="checkbox"/> 歯を磨くと歯ぐきから血が出る |
| <input type="checkbox"/> 歯と歯の間に食べ物がはさまる | <input type="checkbox"/> 歯ぐきが赤く腫れている部分がある |
| <input type="checkbox"/> 口臭が気になる | <input type="checkbox"/> 歯ぐきが痩せてきた |
| <input type="checkbox"/> 指で触ると、グラグラする歯がある | <input type="checkbox"/> 歯ぐきから血や膿が出る |



1つでも当てはまれば歯周病の可能性が有ります！

■歯周病は細菌感染症・全身のさまざまな疾患と関係があります！

歯周病を放置した場合に発症・深刻化する恐れのある疾患の代表例として、脳梗塞・心筋梗塞、糖尿病・メタボリックシンドローム、早産・低体重児出産、骨粗しょう症等があります。

歯周病の原因となる歯周病菌は、歯ぐきに炎症を起こして毛細血管を壊し血液の中に侵入します。

歯周病菌や歯周病菌が出す毒素が全身に散らばり、歯を失う原因となるだけでなく、さまざまな全身疾患が生じる危険性が高まるのです。

■歯周病予防にはかかりつけ医を持ち、定期検診を受けましょう！

いつまでも元気でおいしく食べられるように、毎日の歯みがきによるセルフケア、歯科医院で検診とプロフェッショナルケアを受け、生活習慣を見直してお口と身体の健康を守りましょう。

手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで
—6月4日～10日は「歯の健康週間」です—



食中毒を予防しましょう

気温30℃以上が長く続いたり、湿度90%以上が長く続いたりすると、食中毒が発生しやすくなります。ご家庭でも食中毒を予防しましょう。

■食中毒予防の3原則

- ① 菌をつけない
手や包丁・まな板を洗浄・消毒する、生肉などは容器に入れる等
- ② 菌を増やさない
早めに食べる、冷蔵庫などで温度管理をする等
- ③ 菌をやっつける
ハンバーグなどの食品は、内部まで十分に加熱する等



《母子保健事業》は申込が必要です。詳細については、「令和5年度清須市母子保健事業日程表」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。

◎発熱しているなど体調の悪い時は、他の人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。

★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、ご利用ください。 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 (平日開庁時間)	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(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。) 【所要時間】30分程度
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	6月17日(土) ※申込受付中	西枇杷島保健センター	午前9時30分～9時45分	妊婦とその夫 テーマ「夫婦ではじめる子育て」【終了予定】正午
助産師相談	6月13日(火) ※申込受付中		午前9時30分～10時30分 申込時お伝えします。	個別相談(妊娠期・母乳・卒乳など)
乳幼児健康相談			午前9時45分～10時	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・フェイスタオル 【終了予定】午前11時
ふたごの会	6月30日(金)	春日保健センター	午前9時45分～10時	多胎児をもつ保護者とその児、多胎の妊婦 【終了予定】午前10時30分
離乳食講習会	ごっくん編 もぐもぐ編	春日保健センター	午前9時45分～10時	主に生後5、6か月の食事の話 【終了予定】午前10時45分
			午前10時45分～11時	主に生後7、8か月の食事の話 【終了予定】午前11時30分
4か月児	6月 8日(木)	西枇杷島保健センター	午前9時15分～9時45分	R5年2月生まれ 6/8は1日～15日生 6/29は16日～28日生 持ち物:母子健康手帳・問診票・バスタオル
	6月29日(木)			
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)は健康診査受診票の綴りにあります。また、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	6月29日(木)	西枇杷島保健センター	午後1時15分～1時45分	R3年10月1日～15日生 持ち物:母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・タオル
3歳児	6月 8日(木)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	6/8はR2年5月1日～16日生 6/20はR2年5月17日～25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実施してください。
	6月20日(火)			
2歳児相談歯っぴい健診	6月15日(木)	春日保健センター	午前9時15分～9時45分	R3年5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			午後1時15分～1時45分	R2年11月生まれ 持ち物:母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・タオル ※フッ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、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	個別がん検診	6月15日(木)～12月末	指定医療機関	診療時間内	肺がん、胃がん、大腸がん、前立腺がん、肝炎ウイルス、子宮がん、乳がん検診 *詳細は「令和5年度清須市大人の健康づくり事業案内」(広報4月号折込)又は市ホームページをご覧ください。
	国民健康保険特定健診	6月15日(木)～11月末	指定医療機関	診療時間内	清須市国民健康保険の被保険者の方で今年度40歳を迎える方から74歳の方。6月上旬に対象者には受診券を送付。(集団健診をご希望の場合は受診券をご確認ください。)
	節目年齢歯科検診	通年	指定医療機関	診療時間内	令和5年4月1日に満40・45・50・55・60・65・70・75・80歳の方 医療機関に要予約 健康保険証持参 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5年度清須市大人の健康づくり事業案内」(広報4月号折込)をご覧ください。
	食事なんでも相談 禁煙サポート相談	6月19日(月)	健康推進課 (市役所北館)	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	6月26日(月)	健康推進課 (市役所北館)	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
高齢福祉課	やろまいか教室 [いっぺん体操やろまいか!]	6月2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金) 6月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27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 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・マスク
	オンライン脳トレ 「チャレンジ教室」	6月12日(月)・28日(水)	内容:自宅でLINEを使った脳トレ 対象:概ね65歳以上の市内在住者 配信時間:午前10時～11時 参加方法:右の二次元コードからご参加ください。 ※動画視聴には大量の通信量が発生するため、Wi-Fi環境でのご利用を推奨します。 Wi-Fi環境のない方は、新川福祉センター1階和室をご利用ください。		



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



健康づくりに取り組んで
おトクと健康を
手に入れる

きよす健康マイレージ

以下の「チャレンジシート」をご利用ください(コピー可)。市ホームページや健康推進課窓口でも入手できます。

ステップ①

健診(検診)を受ける
※ステップ②を先に開始することもできます

例 特定健診、がん検診、
歯科検診等

ステップ②

あなたの健康目標を決めて、実践!
(1日1ポイント)

例 ウォーキング、毎日の体重測定、
減塩、禁煙

健康目標を何にしようか
迷うときはこちらを参考に
厚生労働省 コロナ下での
「新・健康生活のススメ」▶

ステップ③

30ポイントためて
健康推進課窓口で
“まいか”と交換!

愛知県内に1200店舗
以上ある“まいか協力店”で
割引などのサービスが
受けられます。

お店の詳細は、
こちら▶

《 対象者 》 市内にお住まい、お勤め又は通学の方
《ポイントを貯める期間》 4月3日(月)～令和6年2月29日(木)
《まいか引換え期間》 5月8日(月)～令和6年2月29日(木)



ID 860825897

■問合せ
健康推進課(北館2階)

きよす健康マイレージ チャレンジシート

30日取り組んだ後、健康推進課窓口にご提出ください。
“まいか”と粗品をお渡します。

お名前【 】 性別【男・女】 年齢【 歳】 健診を受けた日【 月 日】

健康づくり目標 ※取り組む項目に○をつけてください。	ラジオ体操をする ウォーキング 車を控えてエコ通勤をする プロキング(★) 禁煙にチャレンジ 塩分に気をつける バランスよく食べる その他() ★プロキングとは、ジョギングしながらゴミを拾う、新しい「健康」×「環境」スポーツです。									
	1日	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日

「きよす健康マイレージ」事業の推進のため、アンケートにご協力をお願いします。

今回、この事業に取り組んだ理由はなんですか。記号に○をつけてください。【複数回答可】

- A 健康づくりのきっかけになったから B 健康づくりを継続したかったから
C “まいか”がもらえるから D 粗品がもらえるから
E その他()

ご協力ありがとうございました。

●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 6月30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 「月のフレーター」

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。

※その他詳細は、市ホームページでご確認ください。
662548459

一次募集講座

申込は、生涯学習課へお申し込みします。定員になり次第受付を終了します。

詳細は「生涯学習講座のご案内(前期)」又は市ホームページをご覧ください。

ID 322529316

●スペイン語入門

とき 7月29日(土)、8月5

日(土)、19日(土)、26日(土)、9月2日(土)の全5回
午前10時～11時30分
清洲市民センター

内容 スペイン語の基本やスペイン旅行で役立つ表現を学ぶほか、スペインの社会や文化についてもご案内します。

講師 清須市国際交流員 エリザベス・ヘア・サストレ氏

定員 若干名
受講料 1500円
持ち物 筆記用具

●万葉集の魅力
とき 9月6日(水)、9月7日(木)、9月8日(金)の全3回
午前10時30分～正午
清洲市民センター

内容 万葉集の最も古い時代は、「初期万葉」と呼ばれています。最も魅力のある歌の時代の魅力を解説します。

講師 専修大学文学部教授 大浦誠士氏

定員 若干名
受講料 900円
持ち物 筆記用具

★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
☎052-502-7530

映画を楽しもう

題名 「大河への道」
出演 中井貴一・松山ケンイチ

とき 6月20日(火)
午前9時30分～11時20分
西枇杷島福祉センター

定員 25名
参加費 無料
申込 6月5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)
☎052-504-6361

わくわく教室

「ハサミ入れ」を作ります。
とき 6月16日(金)
午前9時30分から
にしび創造センター

定員 20名
持ち物 針・糸はさみ
材料費 500円
申込 6月5日(月) 午前9時から

おしゃべり横丁(映画鑑賞)

題名 「東京物語」
出演 笠智衆・東山千榮子

とき 6月23日(金)
午前9時30分～11時45分
にしび創造センター

定員 20名
参加費 無料
申込 6月5日(月) 午前9時から



盆踊り講習会

とき 6月16日(金)
午後7時から

ところ アルコ清洲
メインホール

受講料 無料
講師 文化協会会員
申込 自由参加です。直接会場にお越しください。

主催 清須市文化協会
■問合せ 市文化協会事務局(生涯学習課(南館1階))

ファミリー・サポート・センター提供会員養成講座の受講者募集

ファミリー・サポート・センターは、地域で子育てを応援する事業です。

「子どもが好き」「自分のできることで子育て中のお父さん、お母さんのお手伝いをしたい」という方、提供会員として活躍しませんか。養成講座を受講した後、有償ボランティアとして、習い事・保育施設の送迎、短時間の預かりなどのお手伝いをさせていただきます。※当日託児はありません。

とき 7月7日(金) 午前9時～午後3時 ところ 市役所北館2階 第2会議室

内容 子どものコミュニケーション、事故防止や心とからだの成長についてなど

対象 市内在住、20歳以上の方であれば資格の有無や性別は問いません。 受講料 無料

■申込・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(直通) 受付:平日午前8時30分～午後5時



市立図書館・はるひ美術館からのお知らせ

子どもに選ぶ本の講座 3・4・5歳に出会いたい本

お話を楽しめるようになったこの時期に、ぜひ読んであげてほしい本たちをご紹介します。
主人公に感情移入する体験・科学的発見・言葉の面白さなどをたくさん経験することは、今後の読書習慣にもつながっていきます。

と き	7月8日(土) 午前10時30分～11時30分		
ところ	市立図書館 1階おはなしのへや		
定員	5組	費用	無料
対象	3・4・5歳児の保護者(子ども同伴可)、3・4・5歳に関わっている大人の方 ※子ども同伴の場合は、受付時にお子さんのお名前と年齢をお知らせください。		
持ち物	メモを取りたい方は筆記用具をご持参ください。		
申込	6月23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。		
問合せ	市立図書館 ☎052-400-1044		

特別整理休館のお知らせ

蔵書点検による整理期間のため、6月14日(水)～22日(木)の間は、休館させていただきます。
ご不便をおかけしますが、ご理解のほどお願いします。

【企画展】栗木義夫 CULTIVATION－耕す彫刻

鉄や陶、絵画など、幅広い手法で自身の造形表現を問い続けてきた彫刻家・栗木義夫の展覧会。栗木本人が作品についてお話しするアーティストトークも開催します。

と き 6月25日(日)まで 観覧料 一般500円、中学生以下無料

【アーティストトーク】

と き 6月24日(土) 午後2時から(40分程度) 《Untitled》1993年 鉄、再生紙
〔That cultivate〕での展示風景／masayoshi suzuki gallery, 2016年

■問合せ はるひ美術館 ☎052-401-3881



Eri's Café España ～スペインカフェ～

イスラム帝国時代のヘレスの家①
[Patio]

¡Buenas! ¿Qué tal? こんにちは！元気ですか？今回はイスラム帝国時代のヘレス市民の家について書きたいと思います。

イスラム帝国時代に、家は家族と一緒にゆっくり過ごす場所でした。特に、女性は家の中で働くことが多く、長い時間を家の中で過ごしました。家の豪華さは家族の収入によって大きく異なりましたが、建てる時に欠かせない部屋が6つありました。「Patio」(＝中庭)、「Letrina」(＝便所)、「Alacena」(＝食料貯蔵室)、「Cocina」(＝台所)、「Salón」(＝居間)と「Alcobas」(＝寝室)です。

Patioは家の中心でした。プライバシーを守るため、家は外に面している窓がなかったため、部屋の採光と換気はPatio側から行われました。Patioの中央には「Pozo」(＝井戸)があり、日常生活に必要な水をそこから汲みました。井戸に落ちないように、井戸の口の上に井筒を置きました。

お金持ちの家では、装飾された馬蹄形のアーチをくぐって、PatioからSalónに入りました。

皆さんは、信長公時代の市民の家はどのようなものだったか知っていますか。



▲井戸の井筒

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

◆園庭開放



と き 6月15日(木)・22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
「親子で遊ぼう 保育園を見よう」

全保育園で未就園児を対象に親子のふれあい遊び
やお話を楽しみます。

と き 6月22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)

ID 968125758 ■問合せ 各保育園

【児童館・児童センター行事予定】 ID 806632359

ところ	行事名	とき (開始時間は午前10時30分)	対象	申込 (開始時間は午前9時30分)	講師
小田井児童館	【子育て講座】 リトミック	7月12日(水)	1歳半～3歳親子 定員10組	6月12日(月)	鈴木睦美氏 早川祐子氏
春日児童館	【子育て講座】 リトミック	7月 3日(月)	1歳半～3歳親子 定員9組		

※参加費は全て無料です。

今月のPICK UP



① ちびっこ七夕会

ちびっこ七夕会を行います。七夕の雰囲気味わいながら、楽しい時間を過ごしましょう。

と き	7月7日(金) 午前10時30分から		
と ころ	各児童館・児童センター	参加費	無料
申 込	6月5日(月) 午前9時30分から、各児童館・児童センターで受け付けます。		

■問合せ 各児童館・児童センター

② 人形劇団公演『むすび座』

演 題	「とりかえっこちびぞう」「めっきらもっきらどおんどん」		
と き	7月8日(土) 開場 午前10時15分から 開演 午前10時30分から		
と ころ	にしび創造センター 3階ドレミホール		
対 象	3歳児～小学生(未就学児は保護者同伴でお願いします。)		
定 員	150名	参加費	子ども200円 大人300円
申 込	6月10日(土) 午前9時から、各児童館・児童センターで受け付けます。		

■問合せ 小田井児童館 ☎052-504-6392

令和5年度 保育園等年度途中入園の受付を開始します

保育園等への入園を年度途中で希望される場合は、入園を希望する月の2カ月前の月の初日から末日(末日が休庁日の場合は、前開庁日)までの期間に、子育て支援課でお申込ください。

(例)8月入園希望の場合の申込期間 6月1日～6月30日の土曜日を除く開庁日

※申込の際に、ご持参いただくものではありません。保育園等の入園決定後、別途必要書類を提出していただきます。

※入園決定については、申込の順番ではなく、保育園入園基準指数表に基づき、保育の必要度が高い児童から入園を承諾します。

※入園の決定連絡については、決定者のみとさせていただきます。

※内定を辞退された場合、次以降の途中入園の際に調整(減点)させていただきます。

■問合せ 子育て支援課(北館2階)

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



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。



【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	電話申込 (開始時間は午後3時30分～)	講師
清洲総合福祉センター	応急処置・AED	6月30日(金)	午前10時30分～11時30分	未就園児親子 各支援センター4組	各支援センター 6月 5日(月)	西春日井広域事務組合 西消防署職員
西枇杷島子育て支援センター	【子育て講座】 子どもの発達とおもちゃ	7月26日(水)	午前10時30分～11時30分	未就園児親子 7組	6月28日(水)	久原幸子氏
	身体測定	6月20日(火)	午前9時～正午 午後1時～3時	2・3歳	不要	
		6月21日(水)		0歳		
		6月22日(木)		1歳		
にこにこの会 (わらべうた遊び)	6月19日(月)	午前10時30分～	未就園児親子		澤井仁美氏	
清洲子育て支援センター	【子育て講座】 イヤイヤ期の対応と関わり方	7月13日(木)	午前10時30分～11時30分	2～3歳親子 7組	6月13日(火)	市保健師
	【子育て講座】 リトミック	7月24日(月)	午前10時～10時45分 午前11時～11時45分	1歳半～2歳半親子5組 2歳半～3歳親子5組	6月26日(月)	鈴木睦美氏 早川祐子氏
	身体測定	6月20日(火)	午前9時～正午 午後1時～3時	2・3歳	不要	
		6月21日(水)		0歳		
		6月22日(木)		1歳		
ひだまりの会 (わらべうた遊び)	6月12日(月)	午前10時30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	【子育て講座】 子どもの発達とおもちゃ	7月 5日(水)	午前10時30分～11時30分	未就園児親子 15組	6月 7日(水)	久原幸子氏
	【子育て講座】 親子ヨガ	7月10日(月)	午前10時30分～11時30分	未就園児親子 10組	6月 8日(木)	小木曾美香氏
	身体測定	6月20日(火)	午前9時～正午 午後1時～3時	1歳	不要	
		6月21日(水)		2・3歳		
		6月22日(木)		0歳		
ぴよぴよの会 (わらべうた遊び)	6月26日(月)	午前10時30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	【子育て講座】 赤ちゃんの睡眠と生活	7月24日(月)	午前10時30分～11時30分	0歳親子 10組	6月29日(木)	市保健師
	【子育て講座】 バランスボール	7月10日(月)	午前10時30分～11時30分	未就園児親子 15組	6月12日(月)	横石垂紀氏
	身体測定	6月20日(火)	午前9時～正午 午後1時～3時	0歳	不要	
		6月21日(水)		1歳		
		6月22日(木)		2・3歳		
さくらんぼの会 (わらべうた遊び)	6月 5日(月)	午前10時30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。

きよすスポーツクラブからのお知らせ「ベビーヨガ教室」

赤ちゃんと一緒に体を動かすプログラムです。産後の体力回復と赤ちゃんとママのアタッチメントにもなります。

とき 7月7日(金)・21日(金)、8月4日(金)・18日(金)、9月1日(金)・15日(金)の全6回 午前10時30分～11時15分

対象 首すわり～1歳半の赤ちゃんと母親 定員 10組

会場 アルコ清洲 3階和室 参加費 3,000円(全6回分)

申込方法 所定の申込書に必要事項をご記入の上、お申込ください。(電話申込不可)

■申込・問合せ スポーツ課(南館1階)



(左から)
横井社長、永田市長、傳田選手、ウルドくん



優勝おめでとうございます

4月24日(月)

バレーボールチーム「ウルドッグス名古屋」は、2022-23V.L EAGUE DIVISION1で優勝を果たしました。

ファイナル直後のこの日、傳田選手らが優勝報告に市役所を訪れました。

市民の皆さんもより一層の応援をお願いします!



3 連覇おめでとうございます

4月28日(金)

市に本社のある豊田合成のハンドボールチーム「豊田合成ブルーファルコン」が、第47回日本ハンドボールリーグで3年連続の優勝を果たし、監督・選手らが市役所へ報告に訪れました。

最優秀監督賞に田中監督、最高殊勲選手賞に中村選手が選出されました。

2023-24シーズンは7月に開幕します。ますますのご活躍を期待しています。皆さんも応援をよろしくお願いします。



ブルーファルコンの選手らと永田市長



赤 十字運動月間

5月9日(火)

清須市地区では、毎年5月を「赤十字運動月間」として、赤十字活動への継続的な協力をお願いするための啓発活動を実施しています。

今年は、市赤十字奉仕団の皆さまとともに、市内のスーパー等3カ所で啓発活動を実施しました。



市赤十字奉仕団の方々



南海トラフ地震への備え

5月13日(土)

清洲市民センターで、防災講演会が開催されました。平山修久氏(名古屋大学減災連携研究センター准教授)に「南海トラフ地震への備え」について講演していただきました。



講演会の様子



民 生委員・児童委員の日 活動強化週間]PR活動

5月12日(金)~18日(木)

5月12日~18日は民生委員・児童委員の活動を地域の皆さんに知っていただくための「活動強化週間」です。

市民生児童委員連絡協議会でも、市内の保育園・幼稚園などであいさつ運動を行いました。啓発物品のポケットティッシュは保育園を通して保護者に配布しました。



あいさつ運動



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は、市ホームページをご覧ください。

職種

- ①保育士 ②保育園 ③児童厚生員 ④保健師又は看護師 ⑤スクールソーシャルワーカー(社会福祉士・精神保健福祉士) ⑥調理員

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

☎052140017925
725014289



教育・子育て

児童手当の振込

6月9日(金)に、令和5年2月～5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) 1万5000円
 - 3歳～小学校修了前(第1子、第2子) 1万円
 - 3歳～小学校修了前(第3子以降) 1万5000円
 - 中学生(一律) 1万円
 - 特別給付 5000円
- 問** 子育て支援課(北館2階)
904017806

愛知県教科書展示会の開催

愛知県教育委員会では、県民の皆さまの教科書に対する理解や関心を深めていただくために、県内の教育センターにて教科書展示会を開催します。展示会場には投書箱を用意しますので、教科書に対するご意見やご要望をお寄せください。

時 6月2日(金)～29日(木)

健康・福祉

国民健康保険の各種判定

場 愛知県教育委員会義務教育課のウェブページに掲載
※開館時間は、それぞれの施設の規定によります。

問 愛知県教育委員会義務教育課 ☎05219541679

国民健康保険の制度は、市・県民税の所得情報に基づいて賦課及び区分判定を行っているため、世帯主を含む国民健康保険に加入する全ての方に所得申告をしていただく必要があります。(給与支払報告書、高齢年金支払報告書を提出されている方を除く。)

※市内外に関わらず同一世帯以外にお住まいの方に扶養されている方も、所得申告が必要です。

※前年中に収入がなかった方又は障害年金や遺族年金、雇用保険などの非課税収入のみであった方についても申告が必要です。

※所得税の確定申告・年末調整で扶養されている方と同一世帯で扶養されている方は、所得は中学生以下の方は、所得

申告は不要です。

※申告については、税務課にお尋ねください。

所得申告をしていない場合

【国民健康保険税】

前年中(1月～12月)の所得申告に基づき賦課されるため、未申告の場合は所得不明と判定され、国民健康保険税軽減(7割、5割、2割)判定ができません。

【高額療養費所得区分判定】

同一世帯内の世帯主及び国保加入者の方で、お一人でも未申告の方がいる場合は、上位所得者として判定されます。

【高齢受給者証(70歳～74歳の方が対象)】

高齢受給者証の一部負担金割合が判定できず、高齢受給者証の交付ができません。

国民健康保険の喪失手続はお済みですか

職場の健康保険に加入したとき等、国民健康保険を喪失する(やめる)手続は、自動的には行われません。ご自身で喪失手続が必要です。

※異動のあった日から14日以内に届出が必要です。

対 一続ができる方 ①本人

又は同一世帯の家族(住民票が一緒の方に限る。) ②代理人(委任状と代理人の本人確認ができるものを持参)

場 保険年金課

持 新規加入された方全員の健康保険証(名前が記載されたもの)又は健康保険取得証明書、国民健康保険証、世帯主及び国民健康保険を喪失する方全員のマイナンバー(個人番号)と来庁される方の身元確認書類(運転免許証等)

※市の国民健康保険の資格喪失日以降に、資格喪失した国民健康保険証を使用して、医療機関を受診した場合、国民健康保険が負担した医療費(7割)8割を返還していただく必要があります。

※窓口での手続が難しい場合、喪失手続を郵送により行うことができます。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問 保険年金課(北館1階)
828511771

ID 国民健康保険税の納税には、便利な「口座振替」をご利用ください

国民健康保険税を納付書でお支払いされている方へお知

ID 市ホームページのページID番号です。この9桁の数字を市ホームページ「ページID」の検索ボックスに入力すると該当ページにアクセスできます。

らせてです。

安心確実、便利な口座振替をご利用いただくと、保険税のお支払いに向く煩わしさがなくなり、お支払いのうっかり忘れや、納付書を紛失する心配もなくなります。ぜひご利用ください。

※「随時分」・「過年度新規賦課分(過新分)」については、口座振替できません。

口座振替は、次の金融機関で行っています。

三菱UFJ銀行、十六銀行、愛知銀行、中京銀行、大垣共立銀行、名古屋銀行、中口信用金庫、いちい信用金庫、岐阜信用金庫、瀬戸信用金庫、西春日井農業協同組合、ゆうちよ銀行(郵便局)

※「口座振替依頼書・自動払込利用申込書」は市内の金融機関各支店等にありますが、その他の支店等に依頼する場合は、収納課又は保険年金課にて依頼書をお渡しします。ご記入押印の上、金融機関へ依頼してください。

※申込月の翌月末の納期分以降から開始となります。

※手続の時期によっては、納税通知書へ反映されない場合があります。

問 保険年金課(北館1階)
274801369

ID **福祉医療費受給者証更新手続のお知らせ**

障害者医療費受給者証・後期高齢者福祉医療費受給者証の有効期限が7月31日までの方につきましては、6月中旬に更新申請書を送付します。保険年金課(北館1階)

問 **介護用品支給利用券(おむつ券)更新申請のお知らせ**

8月以降の介護用品支給利用券の申請受付を開始します。
時 【申請開始】6月1日(木)から【利用券発行期間】8月1日(火)以降随時

場 【申請場所】高齢福祉課(1)(2)を満たす方

対 ①現在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8月以降まである方(介護保険施設の入所者を除く)。
②令和5年度において、対象者を含む全世帯員が市民税非課税の方

持 【代理人が申請する場合】
代理権が確認できるもの委任状

②対象者の個人番号が確認できるもの
個人番号カード・通知カード等

③代理人の身元が確認できるもの
個人番号カード・運転免許証等であれば一点(国民健康保険被保険者証等の顔写真がない証明書であれば一点)

問 高齢福祉課(北館1階)

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。

身 身体障害者相談員 山内秀子
知 知的障害者相談員 田中亜希

時 6月8日(木)午前10時～正午

場 社会福祉課(北館1階)窓
口へお越しください。

問 社会福祉課(北館1階)

予防接種を受けましょう

【麻しん・風しん混合(MRW)ワクチン2期】

実 実施期限 令和6年3月31日(日)まで
対 平成29年4月2日～平成

30年4月1日生のお子さん
【ジフテリア・破傷風二種混合(DT)ワクチン】

対 平成23年4月2日～平成24年4月1日生のお子さん(11歳以上13歳未満)

日 日本脳炎ワクチン

母子健康手帳を確認し、不足している場合は健康推進課にご相談ください。定期として1期及び2期の接種が可能です。

対 平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の方

HPVワクチン

今年度、対象者になる方(中学1年生相当)には、5月に個別通知しました。

問 健康推進課(北館2階)
872786864

ID 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。

※ボランティアとして認知症キャラバンメイト、サポーター、介護経験者のご参加もお待ちしております。

時 6月20日(火)午後1時30

分～3時※申込不要
場 春日老人福祉センター第4会議室

問 地域包括支援センター
052-409-9010



第一回介護講座のご案内

時 7月21日(金)午前10時～正午

場 清洲総合福祉センター2階第1会議室

内 「知っておきたい高齢者の排泄トラブル」排泄トラブルの原因と対応

定 20名(先着順)

申 7月20日(木)までに地域包括支援センターへお申込ください。

料 無料

問 地域包括支援センター
052-409-9010
メール houkatsu@kiyosu-shakyo.com

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



介護に関する入門的研修の受講者を募集します

介護に興味、関心があり勉強したい方や介護事業所で活躍したい方を対象として、基礎講座(半日)＋入門講座(3日間)の演習を交えた分かりやすい研修を実施します。研修修了後は、あいち介護サポートバンクに登録し、サポートとして介護事業所で活躍いただくことも可能です。研修は愛知県内10会場にて開催します。

時 【基礎講座】7月20日(木)午後1時30分～4時30分

時 【入門講座】①7月27日(木)②8月3日(木) ③8月10日(木)午前9時30分～午後4時30分

場 ウィンクあいち

対 愛知県内在住で介護に関心がある高校生以上の方

申 市役所設置
チラシ又はサポートバンクホームページから

場 あいち介護サポーターバンク運営事務局

問 あいち介護サポーターバンク運営事務局

時 2000-4415(平日午前9時～午後5時45分)

市成年後見支援センターの開設

市では、令和5年3月に「清須市成年後見制度利用促進基本計画」を策定し、成年後見制度の利用促進に関する施策を計画的に推進しています。これに伴い、令和5年6月1日に清須市成年後見支援センター(清洲総合福祉センター)を開設し、成年後見制度に関する相談、利用の支援を広く行います。詳細は、社協だより「こごと」6月号に掲載しています。

成年後見制度とは…

認知症、知的障がい、精神障がいなどにより、判断能力が十分でない方は、不動産や預貯金などの金銭管理を行うことや施設に入るための契約手続を行うことが難しい場合があります。また、自分に不利益な契約であってもよく分からないまま契約を結んでしまい、悪質商法の被害にあう恐れもあります。このような判断能力が十分でない方を保護し、支援するのが成年後見制度です。

問 市成年後見支援センター
清須市一場古城604番地15
052140913217

(代表) FAX 0521401-0032 メール kouken@kyosushakyo.com

開設日・時間 月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分

「地域生活支援拠点」が6月に開所します

障がいをお持ちの尾張中部圏域(清須市・北名古屋市・豊山町)にお住まいの方が、住み慣れた地域で安心して生活を続けられるようなサポート体制を整える「地域生活支援拠点」が、6月1日(木)から障害者グループホーム「こだち(北名古屋九之坪笹塚29番地)内に「障害者相談支援センター」杜の風(もりのかぜ)」として開所します。

拠点 コーディネーターを平日(月～金曜日)午前8時30分～午後5時30分に配置しており、夜間や土・日曜日でも緊急時の連絡が可能です。

事業内容等の詳細は、こちらをご覧ください。

問 障害者相談支援センター杜の風
0568148155 FAX 056814810226

税金について

市・県民税の納税通知書送付のお知らせ

市・県民税が課税となる方に6月上旬に納税通知書を発送します。

会社にお勤めの方については、お勤めの会社を通じて今年度の市・県民税の税額をお知らせします。

市・県民税の減免制度のお知らせ

次に該当する方は、課税された市・県民税が減免される場合があります。

対象となる方

- ① 令和4年中の総所得金額が210万円以下の方で、令和4年中に比べ令和5年中の総所得金額が2分の1以下に減少すると見込まれる方(令和5年中の収入が分かるもの、令和5年度納付書)
- ② 令和4年中の総所得金額が210万円以下で、雇用保険を受給している方(雇用保険受給資格者証、令和5年度納付書)

- ③ 災害等により被害を受けた方(り災証明書、令和5年度納付書)
- ④ 生活保護法の規定により扶助を受けている方(保護開始決定通知書、令和5年度納付書)
- ⑤ 勤労学生である方(在学証明書、令和5年度納付書)

※分離課税(譲渡所得・退職所得等)にかかる税金は、減免の対象になりません。

※既に納付された市・県民税については、減免の対象になりません。

※申請に必要な書類等は、該当する減免条件により異なります。

申 各納期限の7日前「第1期分は6月22日(木)まで。」

時 午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く。)

場 税務課(北館2階)

問 税務課(北館2階)

65歳以上の公的年金受給者で市県民税を納税されている方へ

65歳以上の方の公的年金所得に対する市・県民税の支払方法は、公的年金からの特別徴収(天引き)となっています。このため、年金受給者が支

時 とき
場 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 ホームページID

ID 市ホームページのページID番号です。この9桁の数字を市ホームページ「ページID」の検索ボックスに入力すると該当ページにアクセスできます。

払うべき市・県民税は、日本年金機構などの「年金保険者」が市へ直接納め、受給者には年金から税金を差引いた差額が支払われます。

対 ①②③全てを満たす方

- ① 令和5年4月1日現在で65歳以上の公的年金受給者
- ② 市・県民税の納税義務者
- ③ 年額18万円以上の老齢基礎年金又は老齢年金、退職年金等受給者

対象となる税額

厚生年金、企業年金などを含む全ての公的年金等に係る所得額に応じた税額(税額は、老齢基礎年金又は老齢年金、退職年金等から特別徴収)

実施時期 初めて特別徴収となる場合は、令和5年10月支給の年金から天引きされます。

問 税務課(北館2階)

暮らし・環境

可燃ごみの減量にご協力ください

可燃ごみの排出を行う時は次のように少し手間をかけていただくことにより、減量することが出来ます。

- **生ごみの水切りをしっかりと行いましょう**

生ごみの約80パーセントは水分です。水切りを行うことによって重量を約10パーセント減らすことができます。生ごみの腐敗や悪臭の主な原因は、生ごみに含まれる水分です。水分を減らすための工夫をすることで、ごみの減量だけでなく臭気防止にも効果があります。



生ごみの水分を減らすために、次のポイントを押さえておきましょう。

- ① 濡らさない
- ② しぼる
- ③ 乾かす

● **可燃ごみの中のダンボールや古紙類の多くは資源となります**

可燃ごみとして出されているものの中に、ダンボール、新聞、雑誌などが含まれていることがあります。これらのものを資源として排出することで、ごみの量を

減らすとともにリサイクルによる省資源化が実現できます。ごみの減量とリサイクルについてのご理解とご協力をお願いいたします。



問 生活環境課(北館2階)

ごみ減量に向けた「4R運動」

循環型社会形成の実現及びごみの減量化のために、一人ひとりが「4R」を意識し、環境保全や資源の有効利用を推進しましょう。

【Refuse(リフューズ)「不要なもの」を断る】

・レジ袋や過剰包装を断るようにする。

【Reduce(リデュース)「ごみを減らす」】

・できるだけ、ごみは作らない。

・無駄なものは買わない、貰わないようにする。

【Reuse(リユース)「繰り返し使う」】

・まだ使えるものはごみにしない。

ないで、別の使い方を考える。

【Recycle(リサイクル)「資源として再利用する」】

・ごみとして捨てる時は、大切な資源として活かせるよう正しく分けて捨てる。

問 生活環境課(北館2階)

空き地等(私有地)の草刈りや樹木剪定をお願いします

毎年、空き地等に繁茂した草や樹木の苦情が多く寄せられています。

これから夏場にかけて、空き地等の雑草や樹木等を放置しておく、害虫などの発生、ごみの不法投棄、たばこの吸殻の投げ入れによる火災の発生などにより、近隣の方に迷惑をかける恐れがあります。皆さまが所有している土地は、近隣の方の迷惑にならないよう現状を確認の上、雑草が繁茂した場合は草刈りをし、樹木等の枝が伸びている場合は隣の敷地に入らないよう剪定するなど、適切な管理をお願いします。

問 生活環境課(北館2階)

のら猫にもやみにエサを与えないでください

飼い主がいない猫によるフン・尿被害に悩んでいるという相談が増えています。不妊去勢手術をしていない猫が集まると、自然繁殖していきま

す。猫にエサを与えている方は、自分の飼い猫として自宅の室内で飼うなど、責任をもって管理しましょう。

※猫の忌避剤として木酢液のサンプルを配布しています。お困りの方は、お問合せください。

問 健康推進課(北館2階)

ID 434677170

狂犬病予防注射はお済みですか?

狂犬病予防のために、犬の飼い主は愛犬(生後91日以上)に年1回(4月～6月)、狂犬病予防注射が義務付けられています。まだお済みでない方は、市預託動物病院で実施しましょう。

※市預託動物病院は、広報清須4月号又は市ホームページをご覧ください。

問 健康推進課(北館2階)

ID 968731250



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

水道週間

「水道水安心・安全これからも」



「出典(公社)日本水道協会」

6月1日(木)～7日(水)は、水道について理解と関心を高め、公衆衛生の向上と生活環境の改善を図る水道週間です。水道事業は、皆さまに安心して飲んでいただける水をお届けしていきます。

催し・講座

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。体験コーナーでは、庄内川の生き物の写真を使った缶バッジづくりを行います。ぜひ、ご参加ください。
 時 6月18日(日)午前9時～正午
 場 みずとぴあ庄内(庄内川水防センター)
 内 【とれたて朝市】新鮮野菜

くだもの、流域産品などの販売【体験コーナー】庄内川の生き物の写真を使った缶バッジづくり
 ※材料費として100円が必ず要です。
 問 都市計画課(南館2階) 7000020346

海洋性スポーツ体験教室のお知らせ

8月20日(日)午前9時～正午 庄内川(リバーランド付近)市内にお住まい又はお勤めの方(小学4年生以上)
 対 30名(申込多数の場合は事務局にて抽選します。)
 内 カヌー・ローボート等の体験乗船会、河川周辺清掃
 申 6月30日(金)までにスポーツ課へお申込ください。(電話申込可)
 ¥ 200円(中学生以下は無料)当日徴収
 持 水着又は濡れてもよい服装、靴又はサンダル(かかとのあるもの)、タオル、飲み物
 問 スポーツ課(南館1階)

その他

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、応急手当の方法を

知っていたいただくため、AED(自動体外式除細動器)の取扱いを含む救命講習会を開催します。
 時 6月25日(日)午前9時15分～午後0時15分
 場 清洲市民センター201集会室

原則として市内にお住まい、お勤め又は在学の方(ただし小学4年生以上)
 定 32名程度(講習日の1カ月前から電話受付を開始し定員になり次第締め切ります。)

内 【普通救命講習Ⅲ】小児・乳幼児・新生児が心肺停止になった場合を想定した心肺蘇生法(3時間講習)
 ※受講された方には、当日修了証を交付します。
 ¥ 無料
 問 西春日井広域事務組合消防本部消防課 ☎056812214954(平日の午前9時～午後5時)

税務職員採用試験受験者募集

名古屋国税局では、次のとおり税務職員を募集します。
 【職種】税務職員採用試験(高校卒業程度)
 受験資格等の詳細は、問合せ先へご確認ください。

申 インターネットより人事院ホームページ上の専用アドレスへアクセスして申し込んでください。
 ※インターネット申込ができない場合、お問合せください。
 【申込期間】6月19日(月)午前9時から6月28日(水)まで(受信有効)
 【試験日】第1次試験9月3日(日) 第2次試験10月11日(水)～10月20日(金)のうち、いずれか指定する日
 問 名古屋国税局人事第二課 試験係 ☎0521951135 11(内線3451)



▲人事院HP

お詫びと訂正

広報清須5月号21ページの「フォトダイアリー」愛知県議会議員一般選挙投票率の投票率に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。
 【誤】男 投票率 33.12%
 【正】男 投票率 32.12%

市役所 市民課及び保険年金課窓口 混雑予想カレンダー

〈凡例〉 大変混雑 混雑 やや混雑 閉庁日

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

ID 712588998
 問 市民課(北館1階)・保険年金課(北館1階)
 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。
 ※手続に時間がかかることがあります。
 ※土曜窓口(市民課)では、住民異動の手続はできません。

市民相談 6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)
市人権擁護委員会による 人権よろず相談	次の相談日は、7月12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。)	10日(土)・24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	20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	15日(木)	午後1時30分～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	15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	13日(火)・14日(水)	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

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		

納期限のお知らせ

- 市民税・県民税(全期・1期)
- 介護保険料(2期)

納期限 6月30日(金)

- 金融機関、市役所会計課、コンビニエンスストア、スマートフォン決済アプリなどで納付できます。
- 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

西春日井西部・東部休日診療所、外科輪番の診療休止に伴う対応

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。

下記の医療機関で診療を行いますのでご利用ください。

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

日付	歯科	診療時間	午前9時30分～11時30分
6月 4日(日)	水野歯科医院	●西春日井歯科医師会 http://nisident.com/ (北名古屋市 ☎0568-23-2345)	
6月11日(日)	ふやまだ歯科クリニック	(清須市 ☎052-325-5120)	
6月18日(日)	豊山歯科クリニック	(豊山町 ☎0568-28-6480)	
6月25日(日)	水谷歯科医院	(清須市 ☎052-501-1390)	
7月 2日(日)	寺町歯科医院	(豊山町 ☎0568-28-2818)	

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



笑いは「健康」のもと ～笑い笑顔で健康パワーアップ～

皆さん、日常生活で思い切り笑っていますか？笑うことや笑顔でいることは、実は健康にも良いことが分かっています。

私たちが笑ったとき、体内で免疫機能が向上しています。免疫機能のカギをにぎっているのは、リンパ球の一種であるNK(ナチュラルキラー)細胞。カラダに入ったバイキンなどの外敵と戦う強い味方です。

免疫機能は年齢とともに低下し、それに伴って病気の発症率も上がります。ただ、大笑いすることで、その免疫細胞のひとつであるNK細胞の活性度が適正な値になることが、実験によって分かったのです。

このように、笑うことはとても健康にいいということが、科学的に証明されてきています。

笑うと免疫力が高まるだけでなく、ほかにも体にさまざまな良い効果をもたらすことが分かっています。

- ①脳の働きが活性化
- ②血行促進
- ③自律神経のバランスが整う
- ④筋力アップ(腹部や顔面の筋)
- ⑤血糖値・血圧上昇を抑制
- ⑥幸福感と鎮痛作用 など



成人男女を対象にした実験で、漫才などを観て笑うと、ウイルス感染を防いだり、ガン細胞を攻撃したりして病気の進行を防ぐNK細胞が活性化することが分かりました。作り笑いでも同様の効果が得られることが明らかになっています。

具体例としては、コメディ映画やお笑い番組を見る、レクリエーションやおしゃべりを楽しむ、意識的に声を出して笑ってみる、鏡を見たときに笑顔を作ってみる。笑顔を作るだけで、筋肉の動きが脳に伝わり、脳は錯覚を起こして気分まで楽しくなってきます。健康面でも、自然に笑ったときと同じような効果が期待できます。

ぜひ、毎日の生活に「笑い」を取り入れましょう。

(愛知医療学院短期大学 講師 渡邊豊明(作業療法士))

しょうかいさん
おすすめ!

健康レシピ



油揚げぎょうざ

【材料2人分】

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| 油揚げ……………2枚 | 水……………大さじ1 |
| 豚ひき肉……………150g | ごま油……………小さじ1/2 |
| キャベツ(みじん切り)
……………50g(1枚) | 付け合わせ
トマト(くし形に切る)
……………1/2個 |
| にら(みじん切り)
……………25g(1/4把) | サニーレタス……………2枚 |
| 酒……………大さじ1弱 | |
| しょうゆ……………小さじ1 | |
| おろしにんにく・小さじ1 | |
| おろししょうが…小さじ1 | |
| 鶏がらスープの素
……………小さじ1/2 | |

【作り方】

- ①油揚げはペーパーで油を吸い取り、半分に切って開く。
- ②ボールに豚ひき肉、キャベツ、にら、Aを入れて混ぜた後、4等分にし、①の油揚げに入れ、表面を平らにならす。
- ③フライパンに②を並べて中火で熱し、両面を2～3分ずつ焼く。水を入れ、ふたをして弱火で5分蒸し焼きにする。
- ④ふたを取って水分をペーパーで拭いてから、ごま油を入れ、中火で表面に焼き色がつくまで1～2分焼く。
- ⑤④と付け合わせ野菜を盛り付ける。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
油揚げぎょうざ	265kcal	18.4g	1.3g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

◆管理栄養士のコメント◆

油揚げには、カルシウムが多く含まれていることをご存じでしょうか。

今回の油揚げぎょうざの場合、1人分のカルシウム摂取量は79mgとなり、一般的なぎょうざの皮を使った場合に比べ、カルシウムの摂取量を2倍程度に増やすことができます。

ただし、油の摂取量も増えますので、プラスするおかずは、和え物や汁物など、油分の少ない料理を選びましょう。

広告

「セレモ友の会」
会員募集中

入会金のみ、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
出張買取は500円でお伺い可能です!

不要品買取いたします

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

うま屋らーめん 春日店
LINE公式アカウント
HP @shigen530
古物商許可番号 第542552101100号