

2025
11
Nov.

広報 清須



時折 雨足が強まる中
今年も総合防災訓練を実施しました
“市民・企業・行政が協働で築く
地域の防災力”です



特集1
二十歳の皆さんと市長の座談会
特集2
令和6年度人事行政の運営状況

特集1 二十歳の皆さんと市長の座談会

清須市が誕生して今年で20年です。

そこで、清須市が誕生した平成17年に生まれた、二十歳の市民の代表として、「二十歳のつどい実行委員」の皆さんをお招きし、永田市長とこれからのまちづくりについて語り合っていただきました。



永田市長（以下「市長」） 皆さん、こんにちは。市長の永田でございます。今日はお忙しい中、こうして時間を割いていただき、ありがとうございます。今日は若い世代の皆さんから直接ご意見をうかがって、これからのまちづくりの糧にしたいと思っていますので、よろしくお願ひします。

進行 それでは、まず「清須市に望むこと」というテーマで、ご発言をお願いします。

誰も逃げ遅れず、安心して避難生活を送るために今できること

林さん 林です。よろしくお願ひします。

私は災害が起きた時の障がい者の方の避難の仕方について、注目しています。他の県での話になるんですが、障がいの方もまずは健常者と同じ場所へ避難した後に、申請をして受理されれば障がいの方が必要とする設備の整った施設へ移れると聞きました。

清須市でどのような取組が行われているのかわかりませんが、事前に申請しておけばデイサービスへ避難できるような仕組みを作つておけば、障がいを持つ方でも安心して避難生活が送れるんじゃないかなと思って、市の取組について教えてほしいです。



市長 はい。ありがとうございます。

今、市が進めているのは、お一人で避難できないお年寄りや障がいのある方について、お一人ずつに合わせた「個別避難計画」というものを作っています。

これはご近所の方、民生委員の方等、誰が誰をサポートして、どのように避難するのかを、あらかじめ決めておくという計画なんです。この中では、アルコ清洲を「福祉避難所」にすると定めています。

もしここが規模的に限界を超れば、市内に3つある特別養護老人ホームと市が締結した協定に基づき、そちらも避難施設として使用させていただく予定です。

「向こう三軒両隣」という言葉のとおり、2011年の東日本大震災の時も、日頃からご近所付き合いがあった地域ほど、人的な被害が少なかったそうです。

いざ大災害が起きれば、全てが計画通りにいくものではありませんが、お一人お一人ができることで、助け合つて解決するしかないと思っています。

進行 それでは、次に「まちづくりへの期待」というテーマで、ご発言をお願いします。

吉川さん 吉川です。清洲城の周辺に観光客向け施設がもっと増えていくといいなと思っていて、例えば、

名古屋城や岐阜城にある楽市楽座のようなお土産屋さんや飲食店があれば、もっと清須市が盛り上がるんじゃないかなと思いました。



◀吉川さん

一足飛びに華やかな観光地にはなれないながら 今できる“にぎわいづくり”を諦めない —

市長 はい。本当にそのとおりですね。

最近では「観光」がまちづくりのキーワードになってきましたが、愛知県内でも観光に光を当てようという機運ができたのは、比較的最近です。

市でも5年ほど前にコンサル等も入れながら、清洲城の市場調査というものをやってみました。ところが、民間の飲食店が進出するには、採算が合わないという結果でしたので、市が税金を使ってでも飲食店を設置運営する方法も検討しましたが、断念した経緯があります。

現在、清洲城で催しを行う期間中だけキッチンカーや出店に来てもらう方法で、温かい食事の提供やにぎわいづくりを行っているところです。

進行 ここからは自由にご意見がある方はどうぞ。

林さん はい。市内の小中学校にも特別支援学級があると思うんですが、特別支援学校は市内にはないで、わざわざ市外へ通学している生徒さんがいます。

特別支援学校では専門家の指導によって、できることが増えて、卒業後の就職先にもつながるという話も聞いたりします。今は障がいへの理解も進んで、特別支援学校で学ばせたいという親御さんも増えていると思うので、需用はあると思います。ぜひ検討してください。

障がいを持って生まれても 能力を伸ばせる環境が理想 —

市長 ありがとうございます。実はそういった学校を作るのは、都道府県の役割ということで、清須市が独自に特別支援学校をつくるということはできないんです。

ただ、市ができる範囲として、医療的なケアが必要なお子さんや、肢体不自由のお子さんでも、ご希望があれば市立小中学校に受け入れています。数年前には、階段に車椅子用のエスカレーターを設置しました。

それから、今本当に増えているのは不登校のお子さんです。市では「ふれあい教室」という不登校のお子さんの居場所を1か所運営してきましたが、それを昨年から2か所に増やした他、学校内にスペシャルサポートルームを設置して、学校に来られても教室に入れないお子さんに向き合えるようにしています。



◀林さん

市長(続き) 重度の障がいを持つお子さんのための学校の設置は難しいですが、市でできる範囲のこととして、そんな取組を進めているところです。

林さん 市で施設を作れないのは理解しましたので、ぜひ市の方から県へ要望してください。▼佐藤さん

佐藤さん 最近、外国人問題が頻繁に報道されるようになりました。清須市としては、この問題にどういう姿勢で対応されますか？



市長 はい。清須市は人口が大体69,000人くらいですが、その内、外国籍の方は約2,300人で約3%にあたります。本市は出生率が県内1位で、何とか人口を維持していますが、国全体でみれば労働人口が減少していく。これが現実です。

すると、働き手として外国の方にも入ってもらう余地が出てくるんだと思います。コンビニ等は、かなりの割合で外国の方が働いてみえますよね。

先日、西三河地区のある市長と話をしたら、その市のある公立学校では7割の児童が外国籍なんだそうです。まだ本市ではそこまでの状況ではありません。日本の現状では、欧州での移民問題ほど深刻な状況ではありませんが、外国の方と共生していくことは必要なのかなと思っています。

一同 本日はありがとうございました。

特集2 令和6年度 人事行政の運営状況

市的人事行政の透明性を高め、市民の皆さんにご理解いただくため、その運営状況を公表します。特に断りがない場合、全

1 職員の任免及び職員数

(1) 令和6年度採用・退職

(単位:人)

採用				令和6年度退職				
申込者数	受験者数	合格者数	採用者数	定年	応募認定	普通	その他	計
135	96	34	30	2	4	14	0	20

(2) 部門別職員数の内訳

(単位:人)

区分	職員数(各年度ともに4/1現在)		対前年度 増減数
	令和5年度	令和6年度	
一般行政部門	381	382	1
教育部門	40	39	▲1
普通会計部門 小計	421	421	0
公営企業等会計部門	27	25	▲2
合計	448	446	▲2



※職員数は、一般職に属する職員であり、地方公務員の身分を有する休職者、派遣職員等を含み、教育長、暫定再任用職員、会計年度任用職員及び非常勤職員を除きます。なお、条例定数は兩年度ともに505人です。

2 職員の人事評価

地方公務員法第23条の2の規定に基づき、業績及び能力に基づく人事評価を実施しました。

3 職員の給与(令和6年4月1日現在)

(1) 人件費の状況(令和6年度普通会計決算)

歳出額 (A)	人件費 (B)	職員給与費(内数)		人件費率 (B/A)
		32,123,540千円	4,986,020千円	2,388,827千円

(2) 職員の初任給・平均給与等

	大卒				平均 給料月額	平均 給与月額	平均年齢
	初任給	10年目	20年目	30年目			
一般行政職	225,600円	262,925円	342,950円	402,680円	308,300円	390,434円	40.1歳

(3) 職員手当

期末勤勉手当	【6ヶ月支給割合】2.25月分(期末1.225月分 / 勤勉1.025月分) 【12ヶ月支給割合】2.35月分(期末1.275月分 / 勤勉1.075月分) ※職制上の段階、職務の級等による加算措置あり
退職手当	【自己都合】583千円 【応募認定・定年】21,541千円 ※いずれも1人当たり平均支給額
地域手当	基本給等に対して8% 【平均支給額】292,919円/年
時間外勤務手当	【令和6年度決算額】94,783千円 【平均支給額】287,219円/年
扶養手当	【子以外の扶養親族】6,500円(7級以下)、3,500円(8級) 【子】10,000円 満16歳年度初めから満22歳年度末までの子1人につき5,000円加算
住居手当	【借家・借間居住者】16,000円を超える家賃の額に応じて(最高 月28,000円)
通勤手当	【交通機関等使用者】55,000円を限度とし、運賃相当額の範囲内で支給 【交通用具使用者】通勤距離に応じ、最高31,600円

(4) 特別職の報酬等

(単位:円)

区分	月額	期末手当
給料	市長 920,000	【支給割合】
	副市長 750,000	6ヶ月期 1.70月分
	教育長 670,000	12ヶ月期 1.75月分
報酬	議長 515,000	計 3.45月分
	副議長 425,000	
	議員 405,000	

(6) 一般行政職員の級別職員数の状況

区分	標準的な職位	職員数	構成比
1級	主事	41人	16.9%
2級	主任	47人	19.4%
3級	主査	42人	17.4%
4級	係長級	36人	14.9%
5級	課長補佐級	35人	14.5%
6級	課長級	23人	9.5%
7級	次長級	8人	3.3%
8級	部長級	10人	4.1%
計	-	242人	-

(5) ラスパイレス指數

	清須市	類似団体平均	全国市平均
指数	97.6	98.3	98.6

ID この9桁の数字を市ホームページ「ページID」の検索欄に入力すると該当ページにアクセスできます。☎052-400-2911(代表)



子育て・教育



健康・福祉



くらし・環境



防災・安心



その他

て令和6年度の年間実績等で記載しています。

4 職員の勤務時間その他の勤務条件

- (1) 勤務時間(変則勤務職場等を除く) 8:30～17:15(7時間45分)【休憩時間】12:00～13:00
- (2) 主な休暇
 - ・年次有給休暇(年20日)
 - ・特別休暇(夏季厚生、結婚、出産、育児時間、妻の出産補助、子の看護、忌引、不妊治療、産前産後 等)

5 職員の休業

(単位:人)

育児休業取得者			部分休業取得者		
男	女	計	男	女	計
7	25	32	1	14	15

※休業期間が令和6年度に存する者の合計

6 職員の分限及び懲戒処分

(単位:人)

処分の区分		免職	休職	降任	降級	停職	減給	戒告	計
分限	勤務実績が良くない場合	0	0	0	0				0
	心身の故障の場合	0	5	0	0				5
	職に必要な適格性を欠く場合	0	0	0	0				0
	改廃又は過員を生じた場合	0	0	0	0				0
	刑事事件に関し起訴された場合	0	0	0	0				0
	条例で定める事由による場合	0	0	0	0				0
懲戒	法・服務等違反関係	0				0	0	0	0
	職務上義務違反関係	0				0	0	0	0
	一般非行関係	0				0	0	0	0

7 職員の服務

(1) 服務制度に関する研修等

地方公務員法に定められた服務の基準を遵守するため、新規採用職員研修等の階層別研修や通達等により、職員の服務規律の確保に努めました。

(2) 営利企業等への従事許可

営利を目的とする私企業を営むことを目的とする会社その他の団体の役員の地位を兼ねるもの	1件
自ら営利を目的とする私企業を営むもの(農業、不動産貸付等を含む)	10件
報酬を得て事業または事務に従事するもの	3件

8 職員の退職管理

清須市職員の退職管理に関する条例と規則に基づき、課長補佐級以上であった元職員に対し、離職後2年間、再就職情報の届出を義務付けています。

9 職員の研修

区分	主な研修名等	参加人数
一般	新規採用職員、一般職員、係長、課長補佐、課長 等	84人
専門	民法、法制執務、地方税、複式簿記、プレゼン、折衝力・交渉力向上、タイムマネジメント 等	54人
市単独	ハラスメント防止研修、高齢者・シニア向け接遇力向上研修	123人

10 職員の福祉及び利益の保護

(1) 愛知県市町村職員共済組合負担金 484,866千円(1人当たりの負担額:1,112,076円)

(2) 清須市職員親睦会 会員数446人(市負担金なし)

(3) 災害補償 ① 公務災害 2件(自己職務遂行中) ② 通勤災害 0件

(4) 清須市公平委員会 なし(勤務条件に関する措置の要求 / 不利益処分に関する不服申し立て)

詳細は市ホームページをご覧ください。

ID 891726491 問 人事秘書課(北館3階)

時 とき

場 ところ

対 対象・資格

定 定員・募集数

内 内容

申 申込・応募

費用・受講料

講 講師

持 持ち物

他 その他

問 問合せ

ID ホームページID



お知らせ

(i) 市教育委員会 委員をご紹介します

市教育委員会は、清須市の教育に関する方針の決定に携わり、会議や行事への出席等、教育の充実・振興のために様々な形で活動しています。
(敬称略)

役職	氏名	任期
教育長	天埜 幸治	令和7年9月30日～令和10年9月29日
委員(教育長職務代理者)	後藤 小百合	令和4年9月30日～令和8年9月29日
委員	高山 智司	令和5年9月30日～令和9年9月29日
委員	太田 光則	令和7年9月30日～令和11年9月29日
委員	上田 恒子	令和7年9月30日～令和11年9月29日

問 学校教育課(南館1階)

(i) 清須謎めぐり第三弾「フシギなセイレイたちと消えたナナイロ」



清須謎めぐり第三弾は、魔法や精霊が登場するファンタジーな世界観！散らばった「色の欠片」を集めて、冬の奇跡を起こそう！

時	11/9(日)～R8/2/1(日) 10:00～17:00 ※休催日は図書館の休館日に準ずる
場	はるひ夢の森公園及び市立図書館(コミュニティラウンジのみ)
他	<ul style="list-style-type: none"> 最後の謎が解けた方全員にオリジナル画像をプレゼント！ 最後の謎が解けた方から抽選で、豪華景品をプレゼント！ 図書館及び公園の利用者に迷惑にならないようお楽しみください。 お車でお越しの方は、夢広場はるひ第5駐車場をご利用ください。 小学生の方にも楽しんでいただけますが、安心して遊んでいただくために、保護者同伴でのご参加をおすすめします。

詳細はこちら▶



問 企画政策課(北館3階)

(i) NHK「ラジオ深夜便のつどい」公開収録の観覧者を募集します

ラジオ深夜便のつどい

市制20周年を記念して、市とNHK名古屋放送局が「ラジオ深夜便のつどい」の公開収録を開催します。深夜に安らぎや楽しさをお届けする「ラジオ深夜便」のアンカーやゲストによるトークをお楽しみください。

時	R8/1/24(土) 13:30～16:00(予定) 開場13:00～	場	春日公民館
定	約500席(要申込み・応募者多数の場合抽選)	内	アンカー:石澤典夫氏、芳野潔氏
申	<p>12/19(金)23:59までに、NHK名古屋放送局ホームページから申込み ※ご応募は、お1人様1件に限ります。</p> <p>※同一メールアドレスでの重複申し込みはできません。</p> <p>※入場整理券1枚で申込時の希望人数(2人まで)の入場が可能ですが。ただし、保護者1人につき2歳以下のお子様1人まで膝上観覧が可能です。</p> <p>※入力内容に不備があった場合は無効となりますのでご注意ください。</p> <p>※応募多数の場合は、抽選のうえ、当選された方には入場整理券を1/6(火)頃に郵送します。</p> <p>落選された方には1/7(水)15:00以降に、落選通知メールをお送りします。</p> <p>※受信拒否設定等をされている方は、「nhk.or.jp」からのメールを受信できるよう設定の変更をお願いします。また、フリーメールアドレスで申し込まれた場合、こちらからお送りするメールを受信できないことがあります。</p> <p>※その他詳細は、NHK名古屋放送局ホームページをご覧ください。</p>	NHK名古屋放送局 ホームページ▶	

問 NHKエンタープライズ中部 ☎052-952-7381(平日10:00～18:00)※年末年始(12/29～1/4)を除く)・生涯学習課(南館1階)

ID この9桁の数字を市ホームページ「ページID」の検索欄に入力すると該当ページにアクセスできます。☎052-400-2911(代表)



子育て・教育



健康・福祉



くらし・環境



防災・安心



その他

(i) 市制20周年記念式典を開催します

当時は、どなたでもご入場いただけます。また、臨時駐車場(春日小・中学校グランド)を設け、会場との往復送迎のため、無料の巡回バスを運行します。

時	11/3(月・祝) 9:30~(開場 9:00~)	場	春日公民館 大ホール
内	<ul style="list-style-type: none"> ・市制20周年記念ショートムービー上映 / ・市制20周年事業表彰(ナナちゃん人形衣装デザイン) ・講談(講談師 旭堂 鱗林さん) 演目「清洲会議」 ・記念合唱(KIYOSU CHORUS GROUP) 市内4中学校合同合唱隊 		

問 企画政策課(北館3階)

(i) 高齢者福祉サービス等をご活用ください

事業	内容	対象者
ひとり暮らし高齢者登録制度	孤立死の防止や地域の見守り体制を推進するため、緊急時に連絡先等をあらかじめ市に登録できる制度です。 ※登録された情報は、民生委員・消防署・警察署・社会福祉協議会・地域包括支援センター・自治会役員に共有します。	65歳以上のひとり暮らし高齢者
緊急通報システム事業	緊急時に、非常ボタンを押す等で警備会社に通報・連絡し、万一の安全を確保します。 ○一部負担金 500円／月 (前年の合計所得金額が200万円以下の世帯に属する方は無料)	65歳以上のひとり暮らし高齢者等で日常生活上注意を要する方
介護用品支給事業	おむつが必要な寝たきり高齢者等に紙おむつ等の介護用品を支給します。 ※病院に医療入院されている場合も利用できます。 ※介護保険施設入所者は利用できません。 ○助成額 7,000円／月(支給利用券を発行)	要介護3以上の判定を受けた65歳以上の高齢者で市民税非課税世帯の方
配食サービス事業	調理が困難な高齢者等に対して、毎週月～金曜日の昼食及び夕食の宅配を行います。 ※休日及び12/28～翌年1/4を除きます。 ○自己負担額 1食あたりの単価から市負担金(190円)を控除した額	65歳以上のひとり暮らし高齢者又は高齢者のみの世帯等
老人福祉車等購入補助事業	シルバーカー及び杖の購入に要する費用に対し補助金を交付します。 ○購入費用の半分の額 シルバーカー(最高5,000円)、杖(最高1,500円)	65歳以上の高齢者で外出の際に支えを必要とする方

問 高齢福祉課(北館1階)

(i) 新川やると祭が開催されました

9/27(土)、市役所敷地とその周辺道路を会場に、新川やると祭が開催されました。

様々なステージパフォーマンスが行われた他、新川魚釣り大会や水鉄砲合戦も行われました。メインとなるやると総踊りでは、各チームが熱気あふれる踊りで盛り上がり、フィナーレには手筒花火の実演が行われました。



やると総踊り結果	チーム名
市制20周年記念特別賞	阿原チーム
優秀賞	寺野チーム
ベストスマイル賞	助七チーム
エネルギーッシュ賞	外町チーム

問 産業課(南館1階)

時 とき

場 ところ

対 対象・資格

定 定員・募集数

内 内容

申 申込・応募

費用・受講料

講 講師

持 持ち物

他 その他

問 問合せ

ID ホームページID



お知らせ

(i) 寄附をいただきました

ご厚意に感謝し、厚くお礼申し上げます。
有効に活用させていただきます。
松本工業株式会社様 車いす2台



(i) 市職員を募集しています

会計年度任用職員を募集しています。
詳細は、市ホームページをご覧ください。

職種	募集人員	資格	問合せ
①保育士	若干名	※	児童保育課 (北館2階)
②児童厚生員	若干名	※	
③保育園 園務員	1名	不要	
④道路維持業務員(土木作業員)	1名	要	土木課 (南館2階)
⑤調理員	2名	※	学校給食センター ☎ 052-400-7925

*資格の有無で時給の差あり

ID 725014289 問 人事秘書課(北館3階)

(i) きよすあしがるバス アンケート調査を実施します



市民の皆さんの交通に関する移動実態や地域公共交通の改善に向けたご意見を把握し、市の公共交通施策の更なる充実・改善を図るために、アンケート調査を実施します。

対象となった方は、調査へのご協力をお願いします。

市民アンケート調査	
調査対象	清須市の住民基本台帳に記載のある20歳以上の方
対象者数	2,000人(無作為抽出)
調査方法	郵送配布による調査(郵送回収又はインターネット回答)
発送日	11/6(木)
回答期限	11/20(木)

利用者ニーズ調査

調査対象路線	「きよすあしがるバス」全ルート・全便
調査方法	聞き取り又は自記式(直接配布・回収、郵送回収又はインターネット回答)
調査期間	11/17(月)~19(水)3日間程度
備考	回答いただいた方にマスキングテープを配布します。(なくなり次第終了)

ID 企画政策課(北館3階)

時 とき

場 ところ

対 対象・資格

費用・受講料

講 講師

持 持ち物

(i) 清須市職員の人事異動をお知らせします

令和7年10月1日発令(課長職以上)

部長	監査委員事務局長兼監査課長 辻 清岳
課長	市民環境部生活環境課長 木全 信行

問 人事秘書課(北館3階)

(i) 清須市議会9月定例会の結果報告

9月議会定例会(会期:9/1~9/26)の審議結果の概要是次のとおりです。詳細は、「市議会だより79号」及び市ホームページをご覧ください。

結果	主な項目
議案	副市長の選任について等8件
	令和6年度清須市一般会計決算認定について等6件
	<ul style="list-style-type: none"> ・清須市税条例の一部を改正する条例案等7件 ・令和7年度一般会計補正予算(第2号)案等5件 ・定数改善計画の早期策定・実施と義務教育費国庫負担制度の堅持及び拡充を求める意見書(案)等2件
報告	令和6年度決算の健全化判断比率等について等3件

問 人事秘書課(北館3階)

(i) 裁判員候補者をお願いする方へ

裁判員候補者は、裁判所で名簿を作成します。令和8年の名簿登録者に対して、11月中旬頃に名簿記載通知を裁判所からお送りします。

通知が届いた場合

- ・この通知は、令和8年2月頃から約1年間に、裁判員に選ばれる可能性があることを事前にお知らせすることが趣旨です。
- ・この段階では、まだ具体的な事件の裁判員候補者に選ばれたわけではありません。
- ・実際に裁判員として、裁判所にお越しいただくことになった場合は、裁判所から別途お知らせします。

問 名古屋地方裁判所 裁判員係 ☎ 052-203-8916

(i) 11/25~12/1は「犯罪被害者週間」

犯罪被害者等は、犯罪等による直接的な被害だけでなく、周囲の無理解や心ない言動等により、精神的な苦痛を受けたり、身体に不調を来したりする等、二次的な被害にも苦しめられます。

このような状況等への理解増進を目的に、毎年11/25~12/1を「犯罪被害者週間」と定めています。

犯罪被害者支援については、市ホームページをご覧ください。

ID 338622915 問 総務課(北館3階)

定員・募集数

内 内容

申込・応募

他 その他

問 問合せ

ID ホームページID



個人事業税第二期分の納付をお忘れなく

個人事業税の第二期分の納期限は**12/1(月)**です。第二期分の納付書は、8月にお送りした納税通知書に同封していますので、次のいずれかの方法で納付してください。なお、納付には口座振替が便利です。ご希望の方は、金融機関窓口でお手続きください。

納付場所・方法

- ◆金融機関、県税事務所の窓口
- ◆コンビニエンスストア、MMK設置店
- ◇Pay-easy(ペイジー)に対応したインターネットバンキング又はATM
- ◇インターネット環境でのクレジットカードによる納付
- ◇スマートフォン決済アプリによる納付
- ※コンビニエンスストア、MMK設置店での納付は、納付額30万円以下のものに限る。
- ※◆領収証書発行可(金融機関はゆうちょ銀行を除く。)

問 愛知県名古屋北部県税事務所 課税第一課
☎052-531-6319



ファミリー・サポート・センター提供会員養成講座(無料)

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子育て支援事業です。「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、短時間の預かり等のお手伝いをしていただきます。問合せ先へお申込みください。
※講座当日の託児はありません。

時	11/18(火) 9:30~15:10
場	五条川防災センター 集会室1・2
対	市内在住の20歳以上の方
内	子どものコミュニケーション、事故防止や心からだの成長について 等

問 清須ファミリー・サポート・センター(児童保育課内(北館2階))
☎052-409-0755



令和7年度 清須市消防団観閲式



地域防災の要として活躍している消防団員による日頃の訓練の成果が披露されます。

時	11/9(日) 9:30~	場	西枇杷島中学校グランド ※雨天時は同校体育館
内	小隊訓練、ポンプ車操法、一斉放水 等		

問 危機管理課(北館3階)



防災行政無線を用いた訓練実施



皆さんへ緊急情報を伝達するための**全国瞬時警報システム**訓練を**11/12(水) 11:00頃**に実施します。

放送内容	①「これはJアラートのテストです」(×3) ②防災行政無線チャイム ※市内110か所の防災行政無線から一斉放送
J-ALERT	全国瞬時警報システムは、地震・津波や武力攻撃等の災害時に、国から送られてくる緊急情報を、人工衛星等を活用して瞬時に情報伝達するシステムです。

問 危機管理課(北館3階)



消防本部インターンシップ

消防本部の業務を体験してみませんか。

時	2/14(土) 8:30~17:00
内	業務説明、施設見学、各種体験、質疑応答 等
対	大学、専門学校、高等学校に在籍する学生
定	20名(先着順)
持	動きやすい服装、昼食、飲み物
他	傷害保険、賠償責任保険へ各自で要加入
	11/4(火)~12/5(金)
申	右記二次元コードから必要書類をダウンロードし、問合せ先へ直接又は郵送で提出

問 西春日井広域事務組合 消防本部 消防課

☎0568-22-4954(土日祝を除く9:00~17:00)



ID この9桁の数字を市ホームページ「ページID」の検索欄に入力すると該当ページにアクセスできます。☎052-400-2911(代表)



子育て・教育



健康・福祉



くらし・環境



防災・安心



その他



お知らせ



納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です

納めた国民年金保険料は、所得税法及び地方税法上、社会保険料控除として申告でき、その年の課税所得から控除されて、税額が軽減されます。

控除対象	令和7年1月～12月に納めた保険料の全額 ※過去の年度分や追納分も対象 ※配偶者やご家族の国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も対象
手続き	年末調整や確定申告を行う際に、領収証書等の保険料の支払い証明書類を添付する。※日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が届きます。

証明書が届く時期

1/1～9/30に 国民年金保険料を納付された方	11月上旬
10/1～12/31に今年初めて 国民年金保険料を納付された方	翌年2月上旬

問 名古屋西年金事務所 ☎052-524-6855



11(いい)月30(みらい)日は「年金の日」

厚生労働省では、「国民お一人お一人、「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11(いい)月30(みらい)日を「年金の日」としました。

ねんきんネットをご利用いただくと、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基にさまざまなパターンの試算をすることもできます。

ねんきんネットの詳細は、右記二次元コードから日本年金機構のホームページでご覧いただけます。



問 ナビダイヤル ☎0570-058-555



プラスチックごみの対象品目が変わります

プラスチックごみの対象品目を、次のとおり変更します。

時	令和8年4月1日～
内	これまで可燃ごみとして回収していた100%プラスチック製品（一部対象外あり）を、プラスチック製容器包装と併せ、一つの袋で回収します。具体的な対象品目は、市ホームページ（右記二次元コード）をご覧ください。



※袋の販売価格・厚み・収集回数に変更はありません。

※市指定ごみ袋の名称やデザインは変更しますが、従来の「プラスチック製容器包装専用袋」も引き続き使用できますので、買い占めはご遠慮ください。

ID 965095007 問 生活環境課（北館2階）

時 とき

場 ところ

対 対象・資格

費用・受講料

講 講師

持 持ち物



国民健康保険をやめる場合は手続きを

職場の健康保険への加入等により、国民健康保険をやめる場合、保険年金課で喪失手続が必要です（異動日から14日以内）。

手続きできる方	・本人又は同一世帯（住民票が一緒）の家族 ・代理人（委任状が必要です）
必要書類	・来庁される方の本人確認書類（顔写真付の場合1点、顔写真なしの場合2点） ・新しく加入了した保険者が交付する資格確認書等（国保をやめる方全員分） ・国民健康保険資格確認書等（国保をやめる方全員分を回収します） ・マイナンバー（個人番号）のわかるもの（世帯主及び国保をやめる方全員分）

※国民健康保険の資格喪失後に国民健康保険資格確認書等で受診した場合、保険者（市）で負担した医療費（7割又は8割）は保険者に返還する必要があります。

詳細は市ホームページをご覧ください。

ID 828511771 問 保険年金課（北館1階）



クリーンパークコンポ（肥料）の無料配布

五条広域事務組合では、清須市・あま市から排出される「浄化槽から引き抜いた汚泥」「学校給食センターから受け入れた生ごみ」を元に肥料を生産し、無料で配布しています（事前予約制）。

畑や家庭菜園、花壇、プランター等でご活用ください。

※事業者は対象外



申	① 五条広域事務組合へ電話し、必要数・氏名・住所・連絡先を伝える。 (1回につき40袋まで ※1袋:18kg) ② クリーンパーク新川（阿原向北55）で受取り
他	市内公共施設にも肥料を設置しています。 次の4か所からは、お一人2袋まで、予約不要・無料でお持ちいただけます。 西枇杷島地区 にしびさわやかプラザ駐車場 清洲地区 清洲市民センター南側外階段下 新川地区 新川防災センター南側 春日地区 春日老人福祉センター駐輪場

問 五条広域事務組合 ☎052-401-1181



資源・ごみ分別アプリ「さんあ～る」を活用しませんか

ごみの減量や分別に役立つ、資源・ごみ分別アプリ「さんあ～る」をご存じですか？お住まいの地域を設定すると、資源やごみの収集日カレンダーの表示、ごみ出し日の通知、ごみの分別の検索ができる他、天候等によるごみ収集中止の通知等を受け取ることができます。

右記二次元コードからダウンロードできますので、ぜひご利用ください。



iPhone用

android用

問 生活環境課(北館2階)



市役所で回収できる電池類

充電機能付き(バッテリー内蔵)のものは、生活環境課の窓口にお持ち込みください。

『環境ガイドブック』(令和5年6月発行)の変更点	小型充電式電池
冊子内で「不燃ごみ」とご案内した次のものは、収集時の火災の原因となることが判明したため、窓口回収に変更	 Ni-Cd  Ni-MH  Li-ion ニカド電池 ニッケル水素電池 リチウムイオン電池

※マークの無いもの、膨張・変形したものも回収しています。

問 生活環境課(北館2階)



無料動画サイトに表示されるアフィリエイト広告に注意！

SNS上、多くは無料動画サイトで、消費者を信用させるために、無断でメーカーの名前や写真を使用し「有名メーカー監修」と謳う動画広告が横行しています。

事例
無料動画サイトを観ていたら、1つのフライパンで様々な調理ができ、誰でも簡単に有名な料理人のように料理できるように感じる広告が表示された。さらに有名な製造メーカー監修を謳っていたので信頼し、そのまま購入サイトへ移動し購入した。

1週間程度で商品が届いたが、そのフライパンは日本製ではなく、有名メーカーとは全く関係のない粗悪品だった。高額ではなかったものの、問合せ先も分からず、返品もできなかった。

購入前にチェック！
次のような販売サイトは注意が必要です。
<input type="checkbox"/> 広告と購入サイトとでは、社名が違っている
<input type="checkbox"/> 問合せ先が海外
<input type="checkbox"/> 広告で謳われているメーカーの商品を検索すると、メーカー公式サイトよりも広告の方が極端に安価

購入後に返品したいと思っても、相手と連絡が取れない等、被害回復は困難です。

不安に思ったら、購入前に市消費生活センター、又は消費者ホットライン電話番号「188」までご相談ください。

問 産業課(南館1階)



愛知県最低賃金改正のお知らせ

愛知県では、10/18から次のとおり最低賃金が改正されました。この最低賃金は、県内の事業所で働くすべての労働者(常用・臨時・派遣・パートアルバイト等)に適用されます。

愛知県最低賃金	1,140円
---------	--------

問 名古屋西労働基準監督署 ☎052-481-9533



愛知県障害者委託訓練

内	就活に強いIT技能・資格取得③コース ワード・エクセル(基礎・活用)、 日商PC検定試験対策、画像編集、就職支援
時	1/6(火)～2/27(金)の月火木金10:00～16:00 ※2/23を除く
場	ぱそメイト国府宮教室(稻沢市国府宮2-5-21)
対	・身体・精神・知的・発達障がい、難病等の方で通常のパソコン操作・マウス操作が可能な方 ・テキストの漢字が読める方
定	6名(面接で選考)
￥	テキスト代 8,020円(受講料無料)
申	11/28(金)までに、ハローワークで手続き ※受講にはハローワークでの求職登録が必要

問 愛知障害者職業能力開発校 ☎0533-93-2505

ID この9桁の数字を市ホームページ「ページID」の検索欄に入力すると該当ページにアクセスできます。☎052-400-2911(代表)



子育て・教育



健康・福祉



くらし・環境



防災・安心



その他



お知らせ



手当を受給されている障がいの方へ

ご指定の金融機関口座へ振り込みますので、預金通帳等でご確認ください。

*振込口座を変更される場合は、必ず変更届の提出をお願いします。



名称	振込期日	備考
特別障害者手当等	11/10(月)	令和7年8月～10月分
障害者福祉金	11/25(火)	令和7年8月～11月分

問　社会福祉課(北館1階)



義援金募集 実績報告

義援金募集にご協力いただきありがとうございます。市役所及び市内の施設等へ設置した義援金箱に、皆さんから心温まる善意をお寄せいただきました。募金していただいた義援金は、日本赤十字社を通じ、被災地へ届けられます。

引き続き皆さんのご協力をお願いします。

義援金名	義援金額
ウクライナ人道危機救援金	196,972円
令和6年能登半島地震災害義援金	4,643,689円
令和6年9月能登半島大雨災害義援金	4,011円
バングラデシュ南部避難民救援金	333円
中東人道危機救援金	332円
令和7年トカラ列島近海を震源とする地震災害義援金	2,081円
令和7年台風8号に伴う災害義援金	167円
令和7年8月6日からの大雨災害義援金	168円
2025年アフガニスタン地震災害義援金	49円
令和7年台風第12号災害義援金	168円
令和7年台風第15号災害静岡県義援金	168円
令和7年大船渡市赤崎町林野火災義援金	1,715円
2025年ミャンマー地震救援金	15円

*義援金の受付開始から令和7年9月末までの集計額です。
※指定のない義援金は按分しています。

問　社会福祉課(北館1階)



オンライン脳トレ「チャレンジ教室」

自宅で受講できるLINEを使った脳トレ教室です。動画視聴には、大量の通信量が発生するため、Wi-Fi環境でご利用ください。【申込不要・無料】

時	11/10(月)・26(水) 10:00～11:00
内	自宅でLINEを使った脳トレ
対	概ね65歳以上の市内在住の方



右記二次元コードから受講できます。

ID 366694871 問　高齢福祉課(北館1階)

時 とき

場 ところ

対 対象・資格

費用・受講料

講 講師

持 持ち物



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(障害児含む)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。



時 12/4(木)10:00～12:00

場 春日公民館 1階練習室

内 身体障害者相談員 山内 秀子 氏
知的障害者相談員 田中 亜希 氏

問　社会福祉課(北館1階)



講演会「発達障害の理解とその支援」



「乳幼児期から学童期に必要なこと」をテーマに講演会を開催します。

「発達障害」と聞くと難しい印象を受ける方もいるかもしれません、身近な人の関わりや子育ての中でも関係のあるテーマです。

本講演会では、基礎的な理解から日常生活での関わり方まで、分かりやすくお伝えします。

時 12/15(月) 10:00～12:00

場 清洲総合福祉センター 第1会議室

対 市内在住の方(市外の方は定員に余裕があれば)

申 052-908-3772

(平日9:00～17:00)

右記二次元コードから



他 会場に遊びスペースを設けますので、お子さん連れの方は申込み時にお知らせください。

ID 313245893 問　社会福祉課(北館1階)



きよす家事センター養成講座【無料】

地域活動や高齢者支援に興味のある方、高齢者宅を訪問し、家事支援を行う「きよす家事センター」として活動しませんか?

講座を修了した方は、シルバー人材センターに登録後、きよす家事センターとして収入を得て活動することができます。

時 11/26(水) 9:30～15:40

場 清洲総合福祉センター1階 つながり広場

対 市内在住の60歳以上の方

申 問合せ先まで電話又は右記二次元コードから申込み



問　市社会福祉協議会 総務地域課 ☎052-401-0031



やろまいか教室 いっぺん体操やろまいか！

気負わずにちょっとした体操から運動をはじめたい方に、ちょうどいい教室です。【申込不要・無料】

時 場	11/7、14、21、28(金) にしうわやかプラザ 11/5、12、19、26(水) アルコ清洲 13:30～14:30
持	タオル、室内用運動靴、飲み物
内	高齢者向けの体操 / 講師:スポーツインストラクター
対	概ね65歳以上の市内在住の方

ID 179700683 問 高齢福祉課(北館1階)



介護保険アンケートにご協力ください

高齢者福祉計画・第10期介護保険事業計画(令和9～11年度)の策定にあたり、生活状況や支援のニーズを把握するため、「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」、「在宅介護実態調査」を11月中旬に送付します。

調査票が届いた方は、調査にご協力をお願いします。

調査の種類	介護予防・日常生活圏域ニーズ調査	在宅介護実態調査
対象	一般高齢者、介護予防・日常生活支援総合事業対象者及び要支援認定を受けている高齢者のうち、3,000人を無作為抽出	在宅で要支援・要介護認定を受けている高齢者のうち、1,000人を無作為抽出
実施方法	郵送による配付、郵送又はWEBによる回答	

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

家族介護者交流カフェは介護者の方のリフレッシュの場、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。気軽におしゃべりしませんか？

※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います。

時	11/13(木)13:30～15:00【申込不要】
場	にしう創造センター 2階 食堂

問 市地域包括支援センター ☎ 052-409-9010



【60歳以上の方対象】手づくり教室

「ダイヤ柄のミニストール」をつくります。

11/5(水)9:00以降ににしう創造センターへお申込みください。



時	11/20(木) 9:30～
場	にしう創造センター 2階集会室
¥	600円
持	かぎ針6号
定	15名(先着順)

問 にしう創造センター ☎ 052-504-6361



暴力等でお悩みの方はご相談ください

11/12～25は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

配偶者等からの暴力(DV)、性犯罪・性暴力、ストーカー行為、売買春、人身取引、セクシュアルハラスメント等の暴力は、重大な人権侵害です。ひとりで悩まず、専門機関へご相談ください。

愛知県女性相談センター	女性悩みごと 電話相談	☎ 052-962-2527 平日9:00～21:00、土日(祝除く)9:00～16:00
	DV専門 電話相談	☎ 052-962-2528 月曜日(祝除く)14:00～15:30 ※弁護士がアドバイスします。(第1、3、5月曜日は女性弁護士)
警察庁	DV相談専用電話 ☎ #9110	性犯罪被害相談電話 ☎ #8103
内閣府 DV相談+	☎ 0120-279-889(24時間受付) プラス相談箱(24時間受付) チャット相談(12:00～22:00)	右記二次元コードから
内閣府 DV相談ナビ	☎ #8008	※最寄りの配偶者暴力相談センターに繋がります。
内閣府 性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター	☎ #8891 SNS相談「キュアタイム」	右記二次元コードから

問 こども家庭課(北館2階)

ID この9桁の数字を市ホームページ「ページID」の検索欄に入力すると該当ページにアクセスできます。☎ 052-400-2911(代表)



子育て・教育



健康・福祉



くらし・環境



防災・安心



その他



お知らせ



【母子家庭の母、父子家庭の父、寡婦の方対象】就業支援無料講習会

講名	日程	定員	教材費	
仕事に役立つパソコン講習	土曜コース R8/2/7(土)～3/7(土) 計5回	20人	1,815円	
調剤薬局事務講習	水曜コース R8/1/14(水)～3/4(水) 計7回	20人	5,000円	
福祉用具専門相談員研修	木曜コース R8/1/8(木)～2/19(木) 計7回	20人	3,850円	▲詳細はこちら 

受講をご希望の方は、11/17(月)までに、こども家庭課窓口にてお申込みください。※定員を超えた場合抽選

問 社会福祉法人 愛知県母子寡婦福祉連合会 ☎052-915-8862



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产品等を集めた朝市を開催します。

時	11/16(日) 9:00～12:00
場	みずとぴあ庄内(庄内川水防センター)
内	朝市 新鮮野菜、くだもの、流域产品等の販売 親子体験コーナー【参加費100円】 森の木の実工作教室(受付9:00～)

問 都市計画課(南館2階)



生涯学習講座 天文開放



時	11/28(金) 19:00～20:30
場	にしひ創造センター4階 天体ドーム
対	市内在住・在勤・在学の方
内	月と土星 / 講師 川村吉弘 氏

雨天の場合は中止します。開催の有無は、16:00以降に市ホームページでご確認ください。【申込不要】

※小さなお子さんや家族での参加もできますが、中学生以下は保護者の付き添いが必要です。

※来館者多数の場合は入場をお断りする場合があります。

問 生涯学習課(南館1階)



市芸能発表会

文化協会の各クラブが一堂に会し発表会を行います。ぜひお越しください。(主催:文化協会)

時	11/15(土) 10:30～(予定)
場	清洲市民センター ホール
他	10月下旬以降、生涯学習課、清洲市民センター、にしひさわやかプラザ、春日公民館の窓口でプログラムを配布します。

問 市文化協会事務局(生涯学習課内(南館1階))



庄内川水防センター 休館延長のお知らせ

庄内川水防センター(みずとぴあ庄内)は、大規模改修工事に伴い休館しておりますが、工事工程や施工順序の見直しにより、次のとおり休館を延長します。

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。

時	(変更前) 令和7年10月～12月 (変更後) 令和7年10月～令和8年1月
利用不可 エリア	・大会議室(貸館不可) ・室内トイレ ・エントランス・休憩スペース

問 都市計画課(南館2階)



はるひ美術館企画展

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+ 対話する風景



阪本結《Landscapes》2023年
油彩、アクリル、パステル、キャンバス

時	12/4(木)まで 10:00～19:00(入館18:30まで) 休館日:月曜日(祝日の場合は翌平日)
¥	一般350円(300円)、中学生以下無料 ※()内は各種割引料金(20名以上の団体、市立図書館貸出利用カード提示者等) ※各種障がい者手帳提示者及び付添人1名は無料

問 はるひ美術館 ☎052-401-3881



あいち朝日遺跡ミュージアム企画展

「弥生ファッショ～紡ぐ、織る、染める」

本展では、弥生時代の遺跡から出土した布づくりに関する道具や、布の痕跡がついた土器等を展示し、弥生時代の機織りや染色の技術を紹介します。また、当時の様々な装身具を展示し、弥生時代の人々がどのようにファッショ～を楽しんでいたかを紹介します。

時	12/14(日)まで9:30～17:00 休館：月曜日(祝日の場合は翌平日) ※あいちウィーク期間中(11/21(金)～27(木))の25(火)は開館、28(金)は休館
￥	一般300円(250円)、高大生200円(150円) ※()内は20名以上の団体料金(要事前申込み) ※常設展も観覧可 ※学校行事(高校以下)とその引率者、中学生以下、各種障がい者手帳等提示者及び付添人1名無料 ※あいちウィーク期間中は観覧無料

問 あいち朝日遺跡ミュージアム ☎052-409-1467



春日B&G体育館 休館のお知らせ

アリーナ及び武道場等に空調設備を設置するため、次の期間、全館利用停止します。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。

詳細は市ホームページをご覧ください。
※窓口業務(8:30～17:15)は行っています。

期間

R8/1/1～3/31

ID 971621590 問 スポーツ課(南館1階)

市民記者 まちなかWatch⑭ 「楽しみながら体力アップ！HACエアロビクス」

[小西 ゆか]

今回訪れたのは、にしひさわやかプラザの多目的ホール。取材させていただくのは、HACエアロビクスの皆さんです。

HACエアロビクスは西枇杷島地区の婦人会から始まった歴史あるクラブで、現在12名の女性が活動中。50代の方を中心に、最高齢はなんと82歳！20年以上続けている方もいるそうです。インストラクターの浜千代先生は、この道30年というベテランで、このクラブで教え始めてからは20年になるといいます。早速レッスンの様子を見せていただきました。



ウォーミングアップの後、リズムに合わせて軽快に体を動かします。元気な先生の声がホールに響いて、気分も上昇！ステップも軽やかで、楽しそうな笑顔が印象的です。水分補給の時

▲先生の元気な声に引っ張られて、自然に体が動きます。間はありますですが、40分ほど動きっぱなしで皆さんの体力に圧倒されました。最後は、ヨガマットの上でストレッチをしながらクールダウン。

終了後、お話をうかがうと「昔は車いすを使ってい



11/21は、アルコ清洲・カルチバ新川へ



「県民の日 学校ホリデー」に、家族で健康づくりをしてみませんか。詳細は、市ホームページをご覧ください。

	プール入場無料	スポーツイベント
時	11/21(金)	
場	・カルチバ新川 ・アルコ清洲	アルコ清洲 アリーナ
対	中学生以下	市内在住、在勤、在学の方

ID 117194856 問 スポーツ課(南館1階)



五条川工場見学会

ごみ処理施設(焼却工場)の中を自由に見学できます！

時	11/9(日) 9:30～12:30(受付12:00まで)
場	名古屋市五条川工場(あま市中萱津奥野) ※駐車場には限りがあります。
内	・工場内の自由見学 ・謎解きクイズラリー ・ごみ収集車の展示 等

荒天時の開催可否は、当日の8:00以降に名古屋おしえてダイヤル(052-953-7584)又は右記二次元コードからご確認ください。

問 名古屋市五条川工場 ☎052-449-2010



たけど、ここまで動けるようになりました。運動することは大事ですよ」と最高齢の橋本さん。一緒に通われている娘さんは「リズムにのってみんなでやるのが楽しいです。2か月に1回振付けが変わるので、覚えることで脳トレにもなってると思います」。ほかにも、「橋本さんに刺激されて続けてきました」「みんなとおしゃべりすると気分が晴れます」という方も。「エアロビクスは歩けばいいんです。振付け通りじゃなくても、できる範囲でOKですよ」と浜千代先生。楽しく健康づくりをするのにぴったりだと思いました。

見学や体験も大歓迎のこと。健康と体力の維持・向上のために、皆さんもぜひ始めてみてはいかがですか。



● 日 時：毎週水曜日 10:30～11:30

● 会費：月2,000円

見学・体験は直接にしひさわやかプラザへ。

室内シューズを持参してください。

▲ 全身を使う有酸素運動なので、体力アップに効果的！

ID この9桁の数字を市ホームページ「ページID」の検索欄に入力すると該当ページにアクセスできます。☎052-400-2911(代表)



子育て・教育



健康・福祉



くらし・環境



防災・安心



その他



児童扶養手当・遺児手当の振込日

ご指定の金融機関口座に振り込みますので、預金通帳等でご確認ください。

手当等	振込日	備考
児童扶養手当	11/11(火)	
県遺児手当		令和7年9月～10月分
市遺児手当	11/25(火)	



問 こども家庭課(北館2階)

特別児童扶養手当の振込日

障がいのある児童を養育し特別児童扶養手当を受給されている方へ、県からご指定の金融機関口座に振り込まれますのでご確認ください。

手当等	振込日	備考
特別児童扶養手当	11/11(火)	令和7年8月～11月分

問 こども家庭課(北館2階)

令和8年度「放課後児童クラブ」申込みのお知らせ

放課後児童クラブは、保護者の方が仕事等の都合により、日中留守になる家庭の児童を対象としています。

登録期間	令和8年4月1日(水)～令和9年3月31日(水)	
申込書配布期間	11/4(火)～15(土)9:00～17:00	
申込受付期間	12/6(土)～13(土)9:00～17:00	
申込書配布・受付場所	各児童館・児童センター	

※申込書配布・申込受付は日曜日を除きます。

※年度途中からの申込みも随時受け付けますが、令和8年4月の春休み期間に利用される方は上記の期間にお申込みください。

ID 171564603 問 児童保育課(北館2階)

清洲なのはな保育園 青空であそぼう会

11月の保育園体験では、秋の自然を感じながらなのはな保育園の子どもたちと一緒に散歩へ行きます。お昼ご飯も一緒に食べましょう(離乳食は、後期食よりご用意できます)。

とき・対象	11/18(火)10:00～12:00 0～1歳児の未就園児親子 3組 11/20(木)10:00～12:00 2～3歳児の未就園児親子 3組	
持ち物	水筒・エプロン・タオル・帽子・着替え(必要な方)	
参加費	300円(食事代)	申込み 11/5(水)10:00～ 問合せ先へ電話申込み

※食物アレルギーがあるお子さんは、事前にお知らせください。

問 清洲なのはな保育園 ☎ 052-409-0904



園庭開放・きらきら広場

	園庭開放	きらきら広場「親子で遊ぼう タオルで遊ぼう」
内 容	園庭で遊んでいただけます。	親子のふれあい遊びやお話を楽しめます。
と き	11/6(木)・26(水)10:00～12:00	11/26(水)10:00～11:00
と こ ろ	各保育園	
対 象	未就園児(保護者同伴)	

※きらきら広場にご参加の方は、タオルをご持参ください。

ID 968125758 問 各保育園



11/21は県民の日学校ホリデーです

今年度、清須市では11/21(金)を県民の日学校ホリデー※と定め、市立小中学校及び幼稚園の休業日とします。

※11/27が「あいち県民の日」となったことを契機に、家族と子どもが一緒に過ごすことができる環境づくりに繋げるため、11/21~27の「あいちウィーク」期間中の1日を学校休業日とする取組みです。

木	金	土	日	月	火
11/20	21 県民の日学校ホリデー	22	23 勤労感謝の日	24 振替休日	25

ID 117194856 問 学校教育課(南館1階)

あいち県民の日関連イベント

【清須 キヨスタンプラリー2025】

市立図書館とキリンビール名古屋工場、あいち朝日遺跡ミュージアムを巡るスタンプラリーを実施します。3つの施設のスタンプを押した台紙をいずれかの施設で提示していただくと、「午後の紅茶」500mlペットボトルと、市立図書館オリジナルボールペン、あいち朝日遺跡ミュージアムノベルティをプレゼント！

とき 11/1(土)~12/21(日)

※ キリンビール名古屋工場の工場見学には、別途申込み・参加費が必要です(定員あり)。
見学に関するお問合せはキリンビール名古屋工場(右記二次元コード)まで。



問 市立図書館 ☎ 052-400-1044

【ワークショップ「アニマルカリモク】

地元愛知県の全国的に有名な木製家具メーカー「カリモク家具株式会社」とのコラボ企画です。

家具作りの過程で出てくる様々な形の「端材」を活用して動物を作ります。刃物を使わないので、小さなお子さんのいるご家族でも安心してご参加いただけます。

ボンド・油性ペン、クレヨンを使用しますので、汚れても良い服装でお越しください。

とき	11/24(月・振) 10:30~11:30、13:00~14:00、14:30~15:30※ 各回とも内容は同じです。
ところ	市立図書館2階 研修室 参加費 無料
定員	各回8組最大24名 ※必ずお子さん(3歳以上)と保護者の方がご一緒に申込みください。※大人のみ、お子さんのみでのご参加はできません。
申込み	11/14(金) 13:00~ 電話又は市立図書館1階カウンターで申込み ※申込みの際、参加人数と希望の開催回(時間)をお伝えください。ご要望にお応えできない可能性があります。

問 市立図書館 ☎ 052-400-1044

【愛知の伝統野菜 宮重大根収穫体験】

この地域で昔から育てられ、愛知の伝統野菜にも認定されている宮重大根の収穫体験を実施します。

宮重大根純種子保存会等、地元の方々に協力していただき、図書館で栽培を進めてきた大根を収穫します。体験後には簡単なレポート(絵日記)の提出をお願いします。親子でのご参加もお待ちしています。

とき	11/21(金) 時間未定(45分程度)	ところ	市立図書館1階 飲食コーナー(集合後、畑に移動)
対象	市内在住・在勤・在学の方(20名程度)	参加費	無料
申込み	11/7(金) 13:00~ 電話又は市立図書館1階カウンターで申込み		

問 市立図書館 ☎ 052-400-1044

11月は児童虐待防止推進月間 ~知らせよう あなたが あの子の声になる~

「もしかして虐待では?」と思っても、確証が持てず相談や通報をためらっていませんか?あなたの相談や通報が子どもの未来や、子育てに悩む保護者を救う一歩になります。相談・通報者の秘密は守られます。

児童虐待関係機関	児童相談所全国共通ダイヤル	189
	愛知県中央児童・障害者相談センター	052-961-7250
	西枇杷島警察署	052-501-0110
	市こども家庭センター(こども家庭課内)	052-400-3535(平日9:00~17:00)



オレンジリボンには
子ども虐待を防止するという
メッセージが込められています。

問 こども家庭課(北館2階)



●子育て支援センター行事予定

・全ての行事は参加無料です。申込開始時間は9:00です。ID 473105529

ところ	行事名	開催日	時間	対象・定員	申込開始日	講 師
西枇杷島子育て支援センター	【子育て講座】美ママヨガ	12/22(月)	10:30~11:30	未就園児親子5組	11/25(火)	河尻 真沙美 氏
	身体測定	11/25(火)	9:00~12:00	2~3歳	不要	
		26(水)	13:00~15:00 (時間内いつでも受付可)	0歳		
		27(木)		1歳		
	はじめましての会	11/18(火) 19(水)	14:00~15:00	はじめて子育て支援センターを利用する親子		
	にこにこの会 (わらべうた遊び)	11/10(月)	10:30~11:00	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】美ママヨガ	12/2(火)	10:30~11:30	未就園児親子5組	11/7(金)	河尻 真沙美 氏
	身体測定	11/25(火)	9:00~12:00	2~3歳	不要	
		26(水)	13:00~15:00 (時間内いつでも受付可)	0歳		
		27(木)		1歳		
	ひだまりの会 (わらべうた遊び)	11/10(月)	10:30~11:00	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	11/25(火)	9:00~12:00	1歳	不要	
		26(水)	13:00~15:00 (時間内いつでも受付可)	2~3歳		
		27(木)		0歳		
	ぴよぴよの会 (わらべうた遊び)	11/17(月)	10:30~11:00	未就園児親子		家庭文庫 どんぐり小屋
	【子育て講座】筋膜リリースヨガ	12/1(月)	10:30~11:30	未就園児親子15組	11/5(水)	五嶋 愛 氏
春日子育て支援センター	【子育て講座】初期・中期・後期の離乳食	12/2(火)	10:30~11:30	0~1歳6か月親子10組	11/6(木)	市管理栄養士
	身体測定	11/25(火)	9:00~12:00	0歳	不要	
		26(水)	13:00~15:00 (時間内いつでも受付可)	1歳		
		27(木)		2~3歳		
	はじめましての会	11/18(火) 19(水)	14:00~15:00	はじめて子育て支援センターを利用する親子		
	さくらんぼの会 (わらべうた遊び)	11/17(月)	10:30~11:00	未就園児親子		澤井 仁美 氏

ちびっこクリスマス会

クリスマスの雰囲気を味わいながら、楽しい時間を過ごしましょう！

とき	12/8(月) 10:30~			
ところ	各児童館・児童センター			
参加費	無料	申込み	11/10(月) 9:30~	各児童館・児童センターで受付



問 各児童館・児童センター



児童館・児童センターの行事予定

ID 806632359 問 各児童館・児童センター

ところ	行事名	とき(10:30~)	対象	参加費	申込(9:30~)	講師
清洲児童センター	【子育て講座】音楽とおはなし会	12/5(金)	未就園児親子 15組	無料	11/4(火)	朗読演奏ユニット 「もりのゆ」
清洲東児童センター	【子育て講座】バランスボール	12/3(水)	1~3歳親子 8組	無料	11/5(水)	森島 優 氏
星の宮児童センター	【子育て講座】リトミック	12/16(火)	1歳半~3歳親子 10組	無料	11/19(水)	鹿子木 香名 氏
桃栄児童館	【子育て講座】わらべうた	12/12(金)	1~3歳親子 10組	無料	11/10(月)	荒川 直子 氏
春日児童館	【子育て講座】リトミック	12/3(水)	1歳半~3歳親子 10組	無料	11/6(木)	鈴木 瞳美 氏 早川 祐子 氏

※他にも楽しい行事をたくさん行っています。詳細は児童館だより(市ホームページ)をご覧ください。

母子保健事業

健診の所要時間は概ね2時間です。全ての事業で必ず母子健康手帳を持参してください。

名 称	実施日	会 場	受付時間	備考
母子健康手帳交付	随時 (開庁時間)	こども家庭課 (市役所北館2階)	8:30~16:45	持ち物:妊娠届出書・マイナンバー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
パパ活ママ教室	11/18(火)	春日保健センター	9:30~9:45	テーマは「育児体験・沐浴体験」
△助産師相談 △乳幼児健康相談	11/12(水) 12/10(水)	春日保健センター	9:30~10:30	母乳相談・育児相談
△ふたごの会	12/10(水)		9:45~10:00	多胎児をもつ保護者とその児、多胎児の妊婦の交流会
△離乳食 講習会	ごっくん編 もぐもぐ編	春日保健センター	9:45~10:00 10:45~11:00	主に生後5、6か月の食事の話 主に生後7、8か月の食事の話
4か月児健診○	11/13(木) 11/20(木)	春日保健センター	9:15~9:45	11/13はR7年7月1日~15日生 11/20はR7年7月16日~31日生
10か月児健診				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。
1歳6か月児健診●	11/12(水) 12/10(水)	春日保健センター	13:15~13:45	11/12はR6年3月11日~31日生 12/10はR6年4月1日~24日生
3歳児健診●	11/11(火) 11/20(木)	春日保健センター	13:15~13:45	11/11はR4年9月22日~10月11日生 11/20はR4年10月12日~31日生 ※目と耳の検査を事前に実施してください。
2歳児相談歯っぴい健診●	11/6(木)	春日保健センター	9:15~9:45	11/6はR5年10月生 12/4はR5年11月生
2歳6か月児歯なマル健診●	12/4(木)		13:15~13:45	11/6はR5年4月生 12/4はR5年5月生 ※フッ素塗布は行いません。

※△がついているものは、事前予約制です。

※健診の持ち物 ○母子健康手帳、問診票、バスタオル ●母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、タオル

※西枇杷島保健センターの空調設備故障により、会場を春日保健センターに変更しています。

ID 745974421 問 こども家庭課(北館2階)



毎年11/10～16はアルコール関連問題啓発週間

不適切な飲酒(多量の飲酒、20歳未満の者の飲酒等)の影響によるアルコール健康障害は、自身の健康に影響を及ぼすだけでなく、飲酒運転、暴力、虐待、自殺等、家族への深刻な影響や重大な社会問題を生じさせる危険性を高めます。

純アルコール約20gの目安

1日にこれ以上飲むと、アルコールの健康障害のリスク
が高くなります。※下図アルコール度数は一例です。



ビール
中瓶1本 500ml
[5%]



日本酒
1合 180ml
[15%]



焼酎
70ml
[35%]



チューハイ
大1缶 500ml
[5%]

アルコールウォッチ(厚生労働省)

飲んだお酒を選ぶと、純アルコ
ール量と分解時間をチェックす
ることができます。



断酒会

お酒をやめたい(やめなければならない)本人とその家族のための
自助グループです。健康推進課
からもご案内できます。



ID 424062076 問 健康推進課(北館2階)

今年度のがん検診は受けましたか

市がん検診は、指定医療機関での受診で**12月末(診療最終日)**までです！

各検診には対象年齢があります。詳細は広報10月号の折込、又は市ホームページをご覧ください。

検診項目	肺がん 胸部X線検査	胃がん 胃部X線検査 ※内視鏡検査は2年に1回です。	大腸がん 便潜血反応検査
肝炎ウイルス 前立腺がん	子宮頸がん 血液検査	子宮頸部細胞診検査 ※奇数月生まれの方対象	乳がん マンモグラフィ ※奇数月生まれの方対象

ID 240534258 問 健康推進課(北館2階)

平成9～21年度生まれの女性 HPVワクチンの無料接種期限が迫っています

子宮頸がんは、若い年齢層で発症する割合が比較的高いがんです。

HPVワクチン接種は**合計3回**です。公費による接種が終了となる令和8年3月末は、予約が取りづらくなる可能性
がありますので、余裕のあるスケジュールでの接種をご検討ください。

対象者	平成9～20年度生まれで、令和4～6年度まで にHPVワクチンを1回以上接種した女性	高校1年生相当(平成21年度生まれ)の女性
令和8年3月末までに 接種を完了する目安	遅くとも 12月末までに2回目 を接種 (最短3か月で接種を完了する場合)	遅くとも 11月末までに1回目 を接種 (最短4か月で接種を完了する場合)
公費接種期限	令和8年3月末	
接種場所	① 指定医療機関 ② 愛知県広域予防接種の協力医療機関 ③ ①・②以外の医療機関 ※②・③で接種する場合は、健康推進課で事前申請が必要です。	
ホームページID	185341805	485644548

問 健康推進課(北館2階)



今年の特定健診は受けましたか

市国民健康保険特定健診は、生活習慣病からあなたを守るために大切な健診です。

対象の方には、受診券を6月上旬に送付していますので、指定医療機関(受診券に記載)へ直接予約し、11/30までに受診してください。8,500円相当の健診を無料で受けられます。

受診者特典

- ・健康応援! OTOKUDA信長クーポン券(5枚つづり)進呈(市内協力店舗で割引等のサービス有)

※お勤め先等で健康診査を受けた場合、市へ健診結果を提出していただければ上記クーポン券をお渡しします(市国民健康保険特定健診対象者に限る)。

ID 956094205 問 保険年金課(北館1階)

ひきこもり家族教室・精神障害者家族教室

清須市、北名古屋市、稻沢市、豊山町にお住まいの対象の方へ、無料で開催します。講演の後には交流会も行います。

	ひきこもり家族教室	精神障害者家族教室
日時	11/21(金)14:00~16:00	12/19(金)14:00~16:00
場所	春日老人福祉センター2階 大集会室	
内容	講演「当事者の体験談～当事者の視点から～」 講師 低空飛行net 代表 フジヤマ氏、メンバー 未来氏	講演「地域で本人らしく生活するために～福祉サービスを知ろう～」 講師 北津島病院 精神保健福祉士 吉安功一氏
対象	ひきこもり状態にある方のご家族	精神障害を抱える方のご家族
申込み	11/4(火)～19(水) 電話又はメール(kiyosu-hc@pref.aichi.lg.jp)にて申込み メールの場合はタイトル名を「ひきこもり家族教室」又は「精神障害者家族教室」とし、以下の4項目をご記入ください。※メール申込の方には1週間以内に申込確認メールをお送りします。 ① 参加者氏名(フリガナ)と続柄、②ひきこもり状態にある方/精神障害を抱える方の年齢と診断名、 ③居住の市町名、④日中連絡の取れる電話番号	11/4(火)～12/12(金)

問 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

●健康レシピ「小松菜と干ししいたけのうま炒め」



材料・下処理(2人分)	作り方
小松菜(長さ4~5cmのざく切り) …… 100g(1/2把) 干ししいたけ(水で戻し、薄切り) …… 3g(小1枚) しょうが(千切り) …… 少々 ごま油 …… 大さじ1/2 塩 …… 少々 A(砂糖 小さじ1/2、しょうゆ 小さじ1、酒 小さじ1/2、干ししいたけの戻し汁 大さじ1)	①フライパンにごま油を入れて熱し、小松菜の茎の部分を入れ、塩をふって炒める。 ②小松菜の葉の部分、干ししいたけ、しょうがを加えて炒め、さらに調味料Aを加えて2分程度煮る。 【管理栄養士コメント】 小松菜に含まれるβカロテンは、油で炒めることで吸収がよくなります。

1人当たり栄養価 エネルギー 43kcal、たんぱく質 1.3g、塩分 0.6g / レシピ提供 市食生活改善推進協議会

● 健康づくり事業

☎がついているものは、事前予約制です。
(詳細は、広報清須4月号折込の「令和7年度清須市健康づくり事業案内」又は市HP参照)

名称	実施日	会 場	実施時間	主な内容等	ID
☎ 食事なんでも相談	11/20(木)	健康推進課 (北館2階)	13:30～ 14:00～ 各30分間	管理栄養士、 保健師による相談	496719108
☎ 禁煙サポート相談			14:30～		692236789
☎ 心の健康相談	11/17(月)		13:30～ 14:30～ 各50分間 15:30～	臨床心理士による相談	216615676

フォトダイアリー



須ヶ口保育園



本町保育園



古城小学校



西枇杷島小学校

9/8(月)・9(火) 園児の皆さんが宮重大根の種まき体験

市内公立保育園園児の皆さんが、農業体験塾の皆さんの指導の下、伝統野菜である宮重大根の種まきを体験しました。大きな大根を収穫するのが楽しみですね！



9/17(水) 市女性の会防災セミナー

「市女性の会」による会員向け防災セミナーが開催されました。参加者の皆さんには災害時の備蓄品や災害食について学び、事前準備の大切さを実感されました。



9/19(金) 日本宗教連盟感謝状を受賞

市内にある愛隣教会の南氏が、教誨師として長年尽力された功績により日本宗教連盟から感謝状を授与されましたことを報告するため、市役所を訪れました。



9/22(月) 名古屋清須ロータリークラブ寄附贈呈式

名古屋清須ロータリークラブ様から、清洲城広場の屋外用時計の寄附をいただき、この日贈呈式が行われました。



9/26(金) 市民生委員・児童委員一人暮らし高齢者訪問

市民生委員・児童委員が、担当地域の一人暮らし高齢者宅を訪問しました。民生委員・児童委員は、地域と行政の『つなぎ役』として活動しています。

9/9(火)・11(木) 東海豪雨 紙芝居

「忘れない東海豪雨」の大型紙芝居の上演を小学校で行いました。学校支援ボランティアと共に開催し、6年生のボランティアが語り手を務めました。



9/17(水) 愛知県教育委員会感謝状を受賞

市家庭教育支援チーム「チームMOMO」の皆さん、「第2回尾張地区家庭教育推進連絡協議会」にて、これまでの活動について感謝状を受賞されました。



9/20(土) 歴史講演会「桶狭間の戦いと信長・清須」

市制20周年を記念して、戦国時代史研究の第一人者である小和田哲男先生の講演会が開催されました。会場の皆さんに熱心に聞き入っていました。



9/22(月) 内閣総理大臣 社会参加章を受賞

にしごわくわくサポーターズの皆さん、内閣総理大臣「社会参加章」を受賞したことを報告するため、市役所を訪れました。



10/2(木) ウルフドッグス名古屋 市長表敬

豊田合成 ウルフドッグス名古屋の皆さん、「2025-26 大同生命SV.LEAGUE」開幕前の決意表明のため、市役所を訪れました。

11月の相談日

※日付の記載のない相談は、開庁日のみ実施しています。

相談名	相談員	日時	会場	問合せ
こども家庭センター	保健師・助産師・家庭相談員	平日8:30~17:00		
育児・子育て相談	子育てコンシェルジュ	月・火・木・金8:30~17:00		
女性相談			こども家庭課	こども家庭課 (北館2階)
母子・父子家庭相談	母子・父子自立支援員	平日8:30~17:00		
清須市ふれあい相談	特別支援教育巡回指導員	11/10・17・12/1(月) 12:30~14:30	新川防災センター	新川ふれあい教室 ☎052-401-1199
		11/11・18・25・12/2(火) 10:00~12:00	五条川防災センター	五条川ふれあい教室 ☎052-693-5019
消費生活相談	消費生活相談員	月・火・木・金13:30~16:30	消費生活センター(南館1階)	
	司法書士	11/8(土)・22(土)13:30~16:00	北館1階相談室6	産業課(南館1階)
不動産相談	宅建協会	11/18(火)13:00~16:00	北館2階相談室1	企画政策課(北館3階)
行政相談	行政相談委員	11/20(木)13:30~15:30	北館1階相談室7	総務課(北館3階)
人権よろず相談	人権擁護委員	11/12(水)10:00~15:00	北館1階相談室6	
障がい者のための出張就業相談	尾張中部障害者就業生活支援センター	希望日で調整しますのでご連絡ください。		社会福祉課 (北館1階)
市民のくらし無料法律相談	弁護士(要予約) ※おひとり様年2回まで	11/11(火)・12(水) 13:00~16:00	清洲総合福祉センター1階相談室	市社会福祉協議会 ☎052-401-0031

納期限のお知らせ

- 国民健康保険税(第5期)
- 後期高齢者医療保険料(第5期)
- 下水道事業受益者負担金(第3期)

納期限 12/1(月)

納期限後の納付には延滞金が課されます。
納付には、納め忘れない便利な「口座振替」をご利用ください。

ID 428614210

し尿汲み取り・浄化槽清掃業者

業者名	西枇	新川	清洲	春日
(株)サンキョークリエイト ☎0587-32-2541	○	○	○	
三協商事(株) ☎052-442-3091	○			
丸新商事(株) ☎052-400-3688	○	○	○	

休日診療

下記の医療機関で診療を行います。
受付時間等は各医療機関ホームページ又は電話でご確認ください。

- 発熱、咳などの呼吸器症状

はるひ呼吸器病院

☎052-400-7111



- 外科や一般的な救急診療

済衆館病院

☎0568-21-0811



- 24時間対応

(症状別に診療機関を斡旋)

救急医療情報センター

☎052-263-1133

- 緊急度を判定、救急車を呼ぶ目安に

全国版救急受診アプリ「Q助」

歯科 休日診療

11/2(日)

MK 歯科クリニック ☎052-400-2818

11/3(月・祝)

関戸歯科医院 ☎0568-24-1833

11/9(日)

こじま歯科+KIDS ☎052-400-3113

11/16(日)

かわぞえ歯科クリニック ☎0568-54-3339

11/23(日)

後藤歯科 ☎0568-23-7337

11/24(月・振)

ゴトウ歯科クリニック ☎0568-25-2133

11/30(日)

まつひろファミリー歯科 ☎0568-48-1570



市役所窓口(市民課・保険年金課)

11月の混雑予想カレンダー

市民 課 窓 口	日	月	火	水	木	金	土	保 険 年 金 課 窓 口
	1	2	3	4	5	6	7	
	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	

ID 712588998 問 市民課・保険年金課(北館1階)

<凡例>

- :大変混雑
- :混雑
- :やや混雑
- :閉庁日

市役所の開庁時間

土日祝日を除く平日 8:30~17:15

土曜窓口(市民課※) 9:00~17:00

※住民票等の証明書発行。住民登録手続はできません。

清須市の人口世帯数【令和7年10月1日現在】

人口 68,858人 (男 34,664人 / 女 34,194人)

(+23人) (+14人) (+9人)

世帯 31,337世帯 (+42世帯)

※()内は前月比

※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→新川中学校区



市公式ホームページ
広報清須の詳細情報を掲載しています



市公式LINE

道路や公園遊具の不具合を市へ通報でき、行政情報も配信します



市公式X
清須市の話題を配信します



すぐメール
防災・防犯情報を配信します



フィーチャーフォン



スマホ



防災行政無線音声自動サービス
放送から24時間以内であれば放送内容を確認できます

052-400-2913



バスロケーションシステム
きよすあしがるバスの運行状況を確認できます



愛知医療学院大学 紙上講義

健康のためのワンポイントアドバイス

握力は健康のバロメーター?~生活習慣を見つめ直すきっかけに~

(愛知医療学院大学 リハビリテーション学部 理学療法専攻 准教授 加藤真弓(理学療法士))

ご自身の握力をご存じですか? 大学と清須市にて開催している清須市民げんき大学やシニア向け体力測定会では必ず握力を測定します。それは…

①握力は健康のバロメーター?

若年層では職業やスポーツ・運動の影響を受けやすい一方で、シニアでは全身の筋肉量や筋力、身体機能、健康状態を反映すると言われています。疫学的にも握力と心血管疾患、認知機能、総死亡リスク等との関連が示され、握力は単なる手の力だけではなく、シニア世代における握力低下は早期の健康問題のサインと考えられます。

②握力を鍛えれば健康になる?

「握力を鍛えるには?」と質問を頂くことがあります。握力と健康状態が関連しているから、握力トレーニングをすると健康になれるものではありません。前腕や手の筋肉を鍛えるには有

効ですが、握力低下は身体活動量や全身の筋力低下の結果である場合が多いため、他の身体機能や健康状態の改善には不十分です。

③握力が弱くなってきたと感じたら?

手や腕に特段の理由なく握力低下を感じたら(例:ペットボトルの蓋が開けられない等)、日常生活が不活発になっている可能性があります。脚やお尻、体幹等、身体を支える大きな筋肉群を使う運動や、日常生活における身体活動量を増やしましょう。また、適切な栄養摂取(タンパク質、ビタミンDの摂取等)不足の可能性もありますので、一度普段の生活を見直してみましょう。

最後に。もし変化に気づいたら、それは生活を見直す良い機会。日々のちょっとした心がけが、長く健康な生活につながります。

参考: フレイル(虚弱)の指標 男性28kg未満 女性18kg未満

※握力のみでフレイルを診断されるものではありません。



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-kokyuki.jp/>

広告

八会金のみ、月々の掛金・年会費一切不要

「セレモ友の会」
会員募集中

セレモニー鳳凰殿 ☎0120-09-8128

お問い合わせ・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



不動産の相続

お悩みありませんか?



高価買取・秘密厳守

お気軽にお問合せください!!

伊藤建設株式会社

名古屋市

西区木前町2

0120-502-909



財源確保のため、有料広告を掲載しています。広告の内容に関するお問合せは、直接広告主へお願いします。

有料広告を募集中です

	広報紙	市ホームページ
1枠単価/月	22,000円	7,000円
申込・問合せ	(株)中日総合サービス ☎0586-64-6030	人事秘書課 ☎052-400-2911
参考	毎月発行 約31,000部/月 市内全戸配布	年間アクセス件数 R6年度 2,484,815件 R5年度 2,497,085件

※清須市広告掲載基準等に基づき、掲載をお断りする場合があります。