

せいかつじょうほうしこまき

9 2017
月号



「こまき信長夢夜会」 今年の様子

P2,3 ●家庭での 震災対策 ～避難・災害用 備蓄～

P4 ●KIA 第2期 日本語教室

●KIA 防災訓練

P5 ●KIA バスハイク

●次の 税金の 支払い 期限は 10月2日(月)です

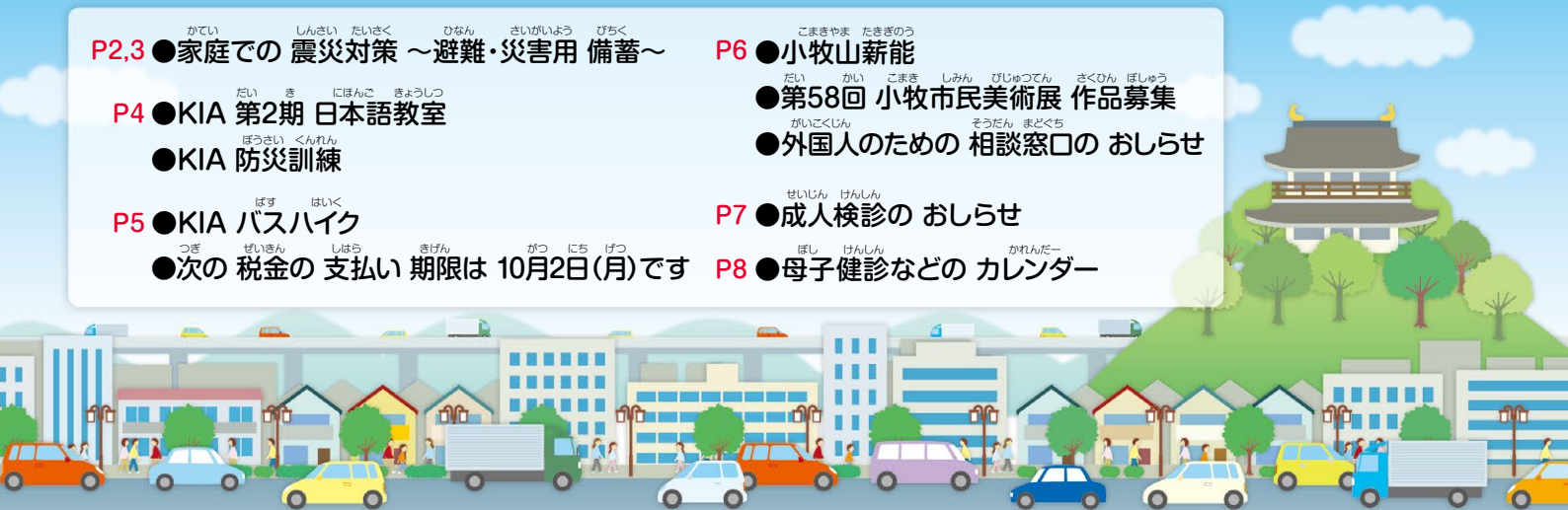
P6 ●小牧山新能

●第58回 小牧市民美術展 作品募集

●外国人のための 相談窓口の おしらせ

P7 ●成人検診の おしらせ

P8 ●母子健診などの カレンダー



家庭での 震災対策 ~避難・災害用 備蓄~

① 避難所・避難ルートを確認しましょう!

市内の 小中学校や 市民センターなどの 公共施設が 地震が 起きた時の 決められた 避難所になります。 災害が 起きた時の 状況などを 考えて、避難できる 避難所に 避難してください。

また、あらかじめ 家族や 身近な 人と 避難先(待ち合わせ場所)を 決めておき、自宅、学校・会社、通勤・通学路の 危険な 場所を 確認して、安全な 避難ルートを たくさん 考えておきましょう。



避難する時の 服装

ヘルメット・防災ずきん

落下物などから 頭を守ります。

軍手(手袋)

ガラスの 破片などから 手を守ります。



リュックサック

両手が 使えるようにします。

長袖・長ズボン

動きやすい 服を 着ます。

底の 厚い 丈夫な 靴

足の ケガを 防ぎます。

- ※震災…地震による 災害のこと
- ※避難…逃げること
- ※備蓄…災害などに そなえて ためておくこと

② 非常持出品・災害用備蓄品の 準備を しましょう!

地震などの 災害に 備え、日ごろから 備蓄の 準備を しておくことが 大切です。

備蓄品には、避難する時に まず 持ち出すべきもの(非常持出品)と、復旧までの 自活に 備え 準備するもの(災害用備蓄品)が あります。

家族構成に 合わせて 各家庭で 3日以上(可能な 限り 1週間程度)の 食料品・飲料水を 備蓄しましょう。また、長期保存できる 食料品などの 買い置きを 増やし、使った 分だけを 買い足しましょう。

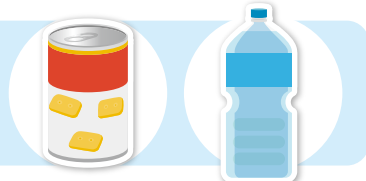
※自活…自分の 力で 生活すること

非常持出品

両手が 自由に 使える リュックサックなどに 入れて、 すぐに 持ち出せるように しましょう。

食料品・飲料水

非常食(缶入りパン・クラッカーなど)、飲料水



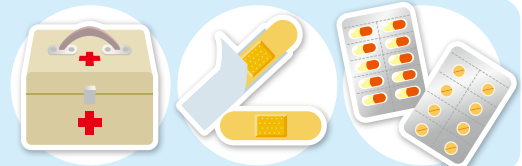
● **防災用品**

けいたい ラジオ、 懐中電灯 (予備電池を 含む)、
ライター、 軍手、 ヘルメット



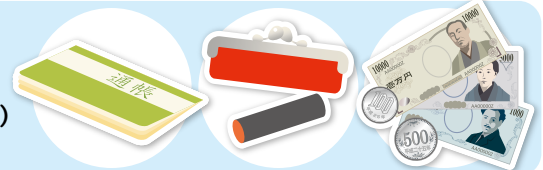
● **医療品**

持病薬、 解熱剤、 かぜ薬、 胃腸薬、 ばんそうこう、
包帯、 傷薬、 おくすり手帳



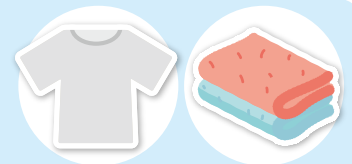
● **貴重品**

現金 (10円、100円硬貨を 含む)、 通帳、 印鑑、
身分証明書 (マイナンバーカード、 免許証、 保険証)



● **その他
生活用品**

衣類 (上着、 下着 含む)、 雨具、 タオル、 ティッシュ、 マスク、
除菌シート、 めがね、 コンタクト用品、 生理用品、 缶切り



など

災害用備蓄品

● **食料品**

(レトルト食品など
簡単な調理で
食べられるもの)

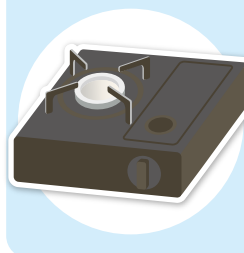


● **飲料水**

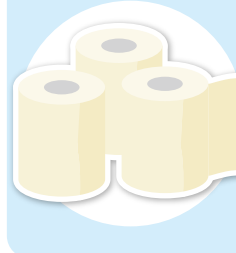
(1人 1日当たり
3リットル)、
飲料水用ポリタンク



● **カセットコンロ・
ガス**



● **簡易トイレ、
トイレトペーパー**



● **洗面具、
食品用ラップ、
ビニールシート**



など

家族構成に 応じた 備え

家族構成により 必要に 応じて 準備するもの

● **乳幼児**

離乳食、 粉ミルク、 ほ乳瓶、 紙おむつ



● **高齢者**

入れ歯、 介護に 必要な 用品 (大人用 紙おむつなど)



など

問い合わせ先 **危機管理課** TEL.0568-76-1171



第2期 日本語教室



日にち **日曜日** (平成29年9月3日～12月10日の12回)
木曜日 (平成29年9月7日～11月30日の12回)

場所 **小牧市公民館4階 チェスルーム、ローズルーム** **対象** **外国人**

料金 1,000円 (会員でない人は、KIA年会費 2,000円が 必要です)
 その他 テキスト代 Aクラス 1,500円、B～Fクラス 1,000円、G～Iクラス 2,000円

申し込み 小牧市国際交流協会(KIA)に 直接 来て ください。

※自分の レベルに 合わせて クラスが えらべます。

クラス	初級						初中級	中級	生活に 役立つ 日本語	上級		
	A	B	C	D	E	F	N3対応 G	N2対応 H	N1対応 I			
時間	13:00 ～15:00	15:00 ～17:00	15:00 ～17:00	13:00 ～15:00	10:30 ～12:30	8:30 ～10:30	10:30 ～12:30	8:30 ～10:30	17:00 ～18:30	18:30 ～20:30		
先生	朝倉	まつおか 松岡	あさくら 朝倉	まつおか 松岡	まつおか 松岡	まつおか 松岡	あさくら 朝倉	あさくら 朝倉	あさくら 朝倉	あさくら 朝倉		
曜日	日曜日						木曜日					
日程	① 9月 3日	② 9月10日	③ 9月17日	④ 9月24日	⑤ 10月 1日	⑥ 10月 8日	⑦ 10月15日	⑧ 11月 5日	⑨ 11月12日	⑩ 11月19日	⑪ 11月26日	⑫ 12月10日



防災訓練

地震(JISHIN)のとき 何を しますか?
 楽しく 学び、BBQで 交流しましょう!!



日時 **10月 29日(日)** 9:00～15:30

場所 **小牧市消防本部、市民四季の森**

対象 小牧市に 住んでいる人、小牧市の 学校で 勉強している人、小牧市で 仕事を している人、
 または KIA会員の人。3年生から 申し込みが できます。
 (小学生は 大人と 一緒に 参加して ください)

定員 45人(早く 申し込んだ 人順)

料金 500円 (BBQ・保険代 含む)

申し込み **9月1日(金)～9月30日(土)**

お金を もって、小牧市国際交流協会(KIA)に 来てください。
 ※申し込みした 後に キャンセルしても、お金は 返しません。



問い合わせ先

小牧市国際交流協会(KIA) TEL.0568-76-0905 FAX.0568-71-8396 E-mail: kia@ma.ccnw.ne.jp

小牧市小牧2-107 小牧市公民館 4階 9:00～17:00 ただし 12:00～13:00、日曜日、月曜日、祝日は お休み



バスハイク

日本の古い町並みを歩いたり、
そば打ちを体験して交流しませんか。



日時 9月24日(日) 9:00~16:30 (予定)

集合場所 小牧市市民会館

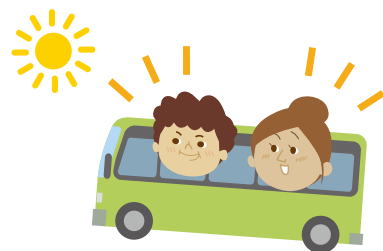
場所 中山道馬籠宿 (岐阜県)

対象 小牧市に住んでいる人・小牧市で仕事をしている人・小牧市の学校で勉強している人、
または KIA会員の人の人。18才から申し込みができます。

定員 25人 (早く申し込んだ人順)

料金 会員 2,000円、会員ではない人 3,000円

申し込み 9月1日(金)~9月16日(土)
お金をもって、小牧市国際交流協会 (KIA) に 来て ください。



次の税金の支払い期限は10月2日(月)です

●国民健康保険税 (第4期)

●介護保険料 (第3期)

●後期高齢者医療保険料 (第2期)

支払いは 支払いを忘れないようにするには、口座振替が便利です。税金を口座振替で支払う
早めに! 人は、支払い期限の前の日までに口座の残りのお金を確認してください。

平日の昼は忙しくて、税金の支払いができない人は…

① 市役所本庁舎 2階で、税金の払い方の相談ができます。税金を払うこともできます。
とき ▶ 9月10日(日)、9月24日(日) 8:30~17:15

② 小牧駅出張所で、税金を払うことができます。都合の良いときに利用してください。
8:30~17:15 ※ただし、年末年始は休みです。

③ バーコード付きの税金の納付書はコンビニエンスストアでも払うことができます。
※ただし、納付書に書いてある期限までです。



問合せ先 収税課 TEL.0568-76-1117

小牧山薪能

小牧山で日本の伝統芸能「能」を見るイベントです。ぜひ来てください。

日時 9月16日(土)

観覧席開場:16:00 オープニングセレモニー:17:00
 火入れ式: 17:45 始まり: 18:00 終わり: 20:00頃

場所 小牧山史跡公園 (雨が降った時は小牧市市民会館でやります)

料金 0円 申し込み 不要



英語イヤホンガイドスを行います

小牧山薪能に来る外国人のために、英語のイヤホンガイドスがあります。

料金 500円、学生 300円

申し込み 電話 または メール

小牧通訳ボランティア会 佐伯 (090-8072-2817)
 (Eメール: noopy2476@yahoo.co.jp)



問合先 生涯学習課 TEL.0568-76-1166

第58回 小牧市民美術展 作品募集



出品資格 10月22日(日)時点で①②どちらかを満たす人 ※中学生以下を除く

①市内 在住・在学・在勤の人 ②市内の文化団体に所属する人

募集部門 日本画、洋画、彫塑工芸、書道、写真 ※1部門につき1人1点、未発表の作品に限る。

賞 市長賞、市議会議長賞、市教育委員会賞、こまき市民文化財団賞 ほか

作品規格 部門ごとにきまりがあるので募集要項(市内公共施設などに用意)を確認してください。

出品料 0円 展示会場 まなび創造館 5階アリーナ、4階市民ギャラリー

受付・搬入 10月23日(月) 15:00~20:00 に、市内公共施設などに用意してある用紙に記入し、作品と一緒にまなび創造館 5階 アリーナに持ってきてください。

問合先 一般財団法人こまき市民文化財団 TEL.0568-71-9700

外国人のための相談窓口のおしらせ

小牧市役所 本庁舎 2階 市民安全課内

9:00 ~ 17:00 (12:00~13:00は お休み)

ポルトガル語・スペイン語・英語 月~金

そのほか、保険年金課と保育課にポルトガル語(9:00~17:00)、福祉総務課にポルトガル語(9:00~16:30)を話すことができる職員がいます。

問合先 市民安全課 TEL.0568-76-1675 (相談直通)

検診のおしらせ 成人検診のおしらせ

種類	日にち	時間	場所	対象・内容・申し込みなど
胃がん検診 (胃部X線間接撮影)	10月17日(火)	9:00 ~ 11:00	保健センター	●対象/30歳以上の小牧市に住民登録のある人 ●定員/40人/回 ●料金/1,000円(70歳以上は500円) ●申し込み/保健センター
大腸がん検診 (便潜血反応検査)	※検体容器回収日の年間予定は、検体容器を送る時に通知します。		保健センター	●対象/30歳以上の小牧市に住民登録のある人 ●料金/500円 ●申し込み/保健センター
子宮がん検診 (頸部のみ)	9月9日(土)	9:30 ~ 15:00	勤労センター	●対象/30歳以上の小牧市に住民登録のある人 ●料金/500円 ●申し込み/保健センター ※9月9日は勤労センターで検体容器を回収します。
子宮がん検診 (頸部のみ)	9月9日(土)	9:30 ~ 15:00	勤労センター	●対象/20歳以上の小牧市に住民登録のある人で①~③のいずれかの人 ① 下の表にあてはまる人 ② 無料クーポン券が届いた人 ③ ①②以外の人で2016年度に受診していない人 ●定員/200人/回 ●料金/1,000円(70歳以上は500円) ●申し込み/保健センター
乳がん検診 (マンモグラフィ)	9月21日(木)	13:30 ~ 14:30	保健センター	●対象/40歳以上の小牧市に住民登録のある人で①~③のいずれかの人 ① 下の表にあてはまる人 ② 無料クーポン券が届いた人 ③ ①②以外の人で2016年度に受診していない人 ●定員 120人/回 ●料金/1,000円(70歳以上は500円) ●申し込み/保健センター
	10月2日(月) 10月26日(木)	9:00 ~ 14:30		
乳がん検診 (超音波)	9月9日(土)	13:30 ~ 14:15	勤労センター	●対象/30歳から39歳までの小牧市に住民登録のある人 ●定員/60人/回 ●料金/1,000円 ●申し込み/保健センター
	10月12日(木)	9:30 ~ 10:30	保健センター	
胸部X線検診	9月2日(土)	9:30 ~ 11:00	ふらっとみなみ	●対象/65歳以上で小牧市に住民登録のある人 ●定員/なし ●料金/0円 ●申し込み/予約はおりません。 希望する人は、当日会場に直接来てください。
肺がん検診 (喀痰検査)	受診期間 2018年 2月20日(火)まで	※容器に3日分の痰をとり各自郵送で提出		●対象/50歳以上の小牧市に住民登録がある人でたばこを1年に600本以上吸う人 ●定員/なし ●料金/500円 ●申し込み/2月14日(水)までに保健センター
子宮がん個別検診 (内診、視診、細胞診)	●受診期間 2018年 3月31日(土)まで	市内 産婦人科	●対象/20歳以上の小牧市に住民登録のある人で①~③のいずれかの人 ① 下の表にあてはまる人 ② 無料クーポン券が届いた人 ③ ①②以外の人で2016年度に受診していない人 ●料金/頸部がん検診1,000円 頸部・体部がん検診2,000円(70歳以上は500円) ※体部がん検診は医師が必要と認めた人だけ受けることができます。 ●申し込み/①②の人:小牧市内の産婦人科 ③の人:前もって保健センターに聞いてください。保健センターで2016年度に受診していないことを確認してから、検診票を送ります。	
乳がん個別検診 (マンモグラフィ)		みわ レディース クリニック	●対象/40歳以上の小牧市に住民登録のある人で①~③のいずれかの人 ① 下の表にあてはまる人 ② 無料クーポン券が届いた人 ③ ①②以外の人で2016年度に受診していない人 ●料金/1,500円(70歳以上は500円) ●申し込み/①②の人:みわレディースクリニックへ ③の人:前もって保健センターに聞いてください。保健センターで2016年度に受診していないことを確認してから、検診票を送ります。	



※子宮がん検診・乳がん検診(マンモグラフィ)について

子宮がん検診、乳がん検診(マンモグラフィ)は、厚生労働省の「がん検診の指針」に基づき、2年に1回の受診としています。

対象者	誕生日が1989年1月7日以前	偶数年に生まれた人
	誕生日が1989年1月8日以降	奇数年に生まれた人

問合先 保健センター TEL.0568-75-6471 FAX.0568-75-8545

けんしん 健診のおしらせ

母子手帳

* 母子健診などのカレンダー *

※親子(母子)健康手帳を 忘れずに 持って 来て ください。

種類	日にち	場所	受付時間	対象・内容・申し込みなど
4か月児健診・ 母親歯科健診	9月12日(火)	保健センター	13:05~13:55	2017年 5月 1日~ 7日生まれ
	9月19日(火)			2017年 5月 8日~14日生まれ
	9月26日(火)			2017年 5月15日~22日生まれ
	10月 3日(火)			2017年 5月23日~31日生まれ
1歳6か月児健診	9月 1日(金)	保健センター	13:05~14:15	2016年 3月 1日~ 8日生まれ
	9月 8日(金)			2016年 3月 9日~18日生まれ
	9月15日(金)			2016年 3月19日~31日生まれ
2歳3か月児歯科健診	9月 7日(木)	保健センター	9:00~10:10	2015年 6月 1日~15日生まれ
	9月28日(木)			2015年 6月16日~30日生まれ
3歳児健診	9月 6日(水)	保健センター	13:05~14:15	2014年 9月 1日~ 9日生まれ
	9月13日(水)			2014年 9月10日~20日生まれ
	9月27日(水)			2014年 9月21日~30日生まれ
BCG接種	9月 7日(木)	保健センター	13:45~14:30	生まれてから 5か月~1歳未満 (標準的 接種期間は 生まれてから 5か月~8か月未満)
	9月20日(水)			
	9月25日(月)			

※対象の 人には 事前にお手紙を送りますので、詳しい 受付時間は お手紙で 確認してください。

※健診は 必ず 受けましょう。都合が 悪い場合は、保健センターへ 相談してください。

離乳食教室 (初期ごっこ教室)	9月 6日(水)	保健センター	10:00~11:00	4か月児以降の保護者(27名)赤ちゃんも参加できます ●料金/0円 ●申し込み/保健センター 予約必要
離乳食教室 (後期かみかみ教室)	9月22日(金)	保健センター	10:00~11:00	9か月児以降の親子(21組) ●料金/0円 ●申し込み/保健センター 予約必要
パパママ教室	9月17日(日)	保健センター	10:00~12:00	●内容/赤ちゃんとの暮らしについて、お父さんの役割について、妊娠中の食事について、パパ・ママのお口の健康について、赤ちゃん人形だっこ体験、妊婦体験 ●対象/市内に住んでいる妊婦とその夫(妊婦のみでも参加できます)30組 ●持ち物/親子(母子)健康手帳、スープ(30ccくらい) ●申し込み/保健センター 予約必要
母乳相談	9月 5日(火) 9月12日(火) 9月19日(火) 9月25日(月) 9月26日(火)	保健センター	10:00~12:00 13:00~16:00 10:00~12:00	●料金/0円 ●申し込み/保健センター 予約必要
育児相談・妊婦・ 産婦健康相談	9月 8日(金) 9月22日(金) 9月29日(金)	北里児童館 篠岡児童館 小牧児童館	10:00~11:15	●内容/育児についての不安や心配ごとの相談、 身体計測、血圧測定、尿検査(希望者のみ)
にこにこむし歯予防相談	9月29日(金)	小牧児童館	10:00~11:15	●対象/乳幼児(特に1歳ぐらいのお子さんにオススメです) ●内容/歯みがき、歯ならびについての不安や心配ごとの相談 ●持ち物/親子(母子)健康手帳、歯ブラシ ●料金/0円 申し込みは いりません
赤ちゃん訪問	保健連絡員と保健連絡員OBが生まれてから2~3か月頃の赤ちゃんのいる家に出産祝い品を持って訪問します。(前もって電話で都合をききます)			
低体重児届	出生体重が2,500g未満の赤ちゃんが生まれたら、低体重児届出書を出しましょう。 届出先:保健センター または 保険年金課			

問合せ先 保健センター TEL.0568-75-6471 FAX.0568-75-8545

編集
発行

小牧市役所 地域活性化営業部 シティプロモーション課 にぎわい創出係
〒485-8650 愛知県小牧市堀の内三丁目1番地 電話.0568-76-1173 FAX.0568-75-8283
<http://www.city.komaki.aichi.jp/otherlanguage/japanese.html>

※詳しくは 各担当 窓口まで
確認して ください



PRINTED WITH SOY INK

環境のためにインキには大豆油インキを使用しています。