

ひとり ひとりに とどく つながる

広報

こまき

2020

2

15日号
No.1353

夢・チャレンジ 始まりの地 小牧



表紙の写真：小牧シティマラソン大会(1月26日)

情報PICK UP

- ▶ワークショップ“これからのこまきのPR”が行われました!
- ▶学校給食応募献立の審査結果
- ▶子ども医療費助成を拡大します

えもんみっけ!
～市民レポーターのページ～

- 市民のために頑張る議会を傍聴しませんか
議会事務局
- 大切な家族だから ちゃんと見送りたい
スマイルセレモニー

まま友♡ランド
母乳相談

ブックレビューボタン
卒業しよう! めんどくさがり



キミと一緒に、育っていきたい。
Komaki

みんな笑顔 小牧のなかま

小牧シティマラソン大会 (1/26) で見つけた笑顔です♪



03 | 情報 PICK UP

ワークショップ“これからのこまきのPR”が行われました！
学校給食応募献立の審査結果
子ども医療費助成を拡大します

06 | 市からのお知らせ

08 | え～もんみつけ！

議会事務局
スマイルセレモニー

10 | フォトニュース

絆

11 | 健康通信

12 | まま友ランド

ブックレビューボタン

13 | 一子先生のカラダに効く！体操教室

小牧警察署通信

14 | 暮らしの掲示板

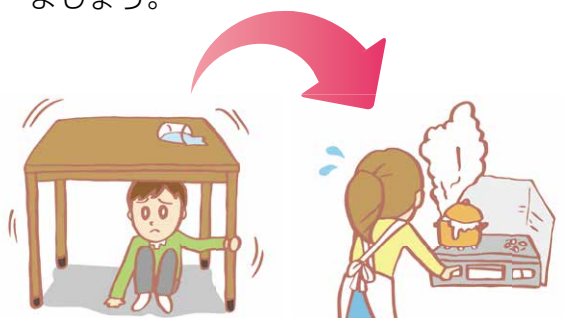
防災メモ

地震発生時の行動②

安全確保が最優先

緊急地震速報が、テレビ、ラジオ、エリアメールなどを通じて、揺れより先に届いたら、すぐに身の安全を確保しましょう。

火の始末は揺れが収まってから行いましょう。



ワークショップ

スピードワゴン井戸田 PR 隊長と考える

“これからのこまきのPR” が行われました！

問合先 広報広聴課 (☎ 76 - 1101)

市 PR 隊インスタグラム公式アカウント開設記念フォトコンテストにおいて優秀作品投稿者に選ばれ、市 PR 隊員の資格を得られた皆さんと井戸田隊長をお呼びし、市長とともに本庁舎 6 階レストランにてこまきの PR について語り合いました。



参加した市PR隊員の皆さん

意見の中から出来ることをチョイスして実現していけたら良いと思います！
思っていたより楽しめました！

井戸田隊長と初対面の隊員の皆さん。
ちょっと緊張気味？



軽食を取りながら気軽に語り合う皆さん。井戸田隊長はレストランのエビフライをべた褒めしていました♪



元気なお子さんのおかけで終始にぎやかな会に♪



井戸田隊長からも多くの意見をいただきました！



隊員にはなんと高校生も。世代を越えてそれぞれが意見を出し合いました。



一致団結してこれからの活動を行っていきます！



提案された主な意見

- ・市のあちこちにフォトスポットを作る。
- ・市を PR するユーチューバーを育成する。
- ・ホテルをもっと発信する。
- ・「子どもが乗っています」のこまき山ステッカーを作る。
- ・市 PR 隊のラッピングカーを作る。
- ・こまき山の LINE スタンプを作る。 など

市 PR 隊は、今回話し合った意見をもとに、今後の活動を検討していきます。

市 PR 隊の今後の活躍にご期待ください！

学校給食応募献立の審査結果

問合先 学校給食課 (☎ 41 - 3251)

「あったらいいな！こんな給食」をテーマに、多数のご応募をいただきありがとうございました。

応募総数 247 件から入選 11 件が選ばれました。

入選作品は、令和 2 年度の学校給食に採用されます。



入選 (敬称略)

氏名	学校名	献立名
あおやま るな 青山 瑠菜	北里中 生徒	ぶた肉の甘唐揚げ
いなぎ りせ 稲垣 莉雪	北里中 生徒	キノコのポタージュ
ごとう かぐい 後藤 覚鋭	北里中 生徒	酢鳥
さこ あかね 佐子 茜	北里中 生徒	あじの野菜あんかけ
まきの くるみ 牧野 くるみ	小牧小 児童	筍と名古屋コーチンの炊き込みご飯
はやし こうへい 林 倅平	小牧原小 児童	大根とひき肉のとろ〜り煮物
ほさか たかし 保坂 高志	小牧中 生徒	牛こまチャプチェ
もとえ まさみ 元栄 雅美	陶小 保護者	里芋のゴマみそ煮
はたの おきひで 波多野 熙秀	光ヶ丘中 生徒	鶏肉のレモン風味炒め
いとう ゆうせい 井戸田 悠誠	光ヶ丘中 生徒	じゃがいもとソーセージのカレー炒め
あいみや ゆうひ 相宮 佑飛	光ヶ丘中 生徒	白だしおでん



▲平成 30 年度応募献立 (一部)
青菜とにんじんとちくわのごま風味 (上)
野菜たっぷり♡ドライカレー (下)

給食についてのお知らせ

入選作品のレシピから 6 つのレシピを、偶数月の 1 日号 わたしもコックさん のコーナーで紹介します。
ぜひおうちでも作ってみてください！

今の子どもたちがどんな給食を食べているか気になりませんか？
毎月の給食献立表をホームページで公開していますので、ぜひご覧ください。

市公式ホームページ > 市民の方へ > 子育て・教育・青少年活動 > 食育・給食 > 給食 > 学校給食献立表
または右の QR コードからご覧いただけます。



▲わたしもコックさん

子ども医療費助成を拡大します（市独自助成）

問合せ 保険年金課（☎ 76 - 1128）

現在、中学校卒業（15歳到達年度末）までのお子さんを対象に助成を行っている「子ども医療費助成制度」を、4月診療分から高校生等（18歳到達年度末まで）の入院医療費まで拡大します。

助成方法

償還払い方式（申請で指定された保護者等の金融機関口座へ振込）となります。
※中学生までのように受給者証は発行しません。



申請方法

入院の際に医療機関で限度額適用認定証を提示し自己負担分を支払った後、市役所保険年金課または篠岡支所にて、次の持ち物を持参の上、申請してください。

持ち物

- ① 医療機関の領収書原本
- ② お子さんが加入する健康保険証
- ③ 印鑑（朱肉で押すもの）
- ④ 金融機関の口座番号がわかるもの（預金通帳等）
- ⑤ 高額療養費支給額決定通知書（健康保険から交付されている場合）
- ⑥ 限度額適用認定証

※郵送での申請も可能ですが、事前にご連絡ください。

※保険者に高額療養費の有無を確認するため、支給までに数カ月かかる場合があります。

※対象となるお子さんのいるご家庭へ、3月中に案内をお送りします。

《限度額適用認定証》とは・・・

入院などで、高額な医療費がかかることが事前に分かっている場合には、加入している健康保険へ申請すると、所得に応じた適用区分が記載された限度額適用認定証が交付されます。この証を医療機関に提示することで、支払いを自己負担限度額までに抑えることができます。

手続きの詳細については、ご加入の健康保険にご相談ください。



市独自の医療費助成は、その他以下のものがあります。

● 子ども医療

- ▶ 小学1年生～中学校卒業までの通院医療分

● 精神障害者医療

- ▶ 精神障害者保健福祉手帳1・2級所持者
 - ・ 精神以外の通院医療分、精神以外の入院医療分
- ▶ 精神障害者保健福祉手帳1・2級所持者以外
 - 精神疾患入院医療1/2分、自立支援医療適用の通院医療分

● 後期高齢者福祉医療

- ▶ ひとり暮らしで市民税非課税世帯
- ▶ 精神障害者保健福祉手帳1・2級所持者以外
 - 自立支援医療適用の通院医療分、精神疾患入院医療1/2分

マイナンバーカードが市民病院の 診察券として利用できます

市民病院 医事課 (☎ 76 - 1413)

市民病院では 3 月 2 日(月) (予定) から皆さんのマイナンバーカードを、診察券として利用できるようになります。

予約受診の方は、お手持ちのマイナンバーカードを再来受付機に通していただくことで診察券と同様に受付ができます。

※利用するには事前にマイナンバーカードに診察券情報の登録が必要です。

用意するもの

- ・自身のマイナンバーカード
- ・診察券

上記をお持ちの上、市民病院 2 階 (患者支援センター) にお越しください。

※午前中は窓口が混雑するためお待ちいただく場合があります。



2月分修理再生品

プラザハウス (☎ 78 - 5016)

ご希望の方に有料でお渡しします。当選の際は防犯登録料 600 円と自転車代 4,400 円が必要です。

申込者多数の場合は、3 月 1 日(日)午前 10 時からプラザハウスで公開抽選を行います。

当選者へのみ郵送でお知らせしますが、当選後の辞退はご遠慮ください。

修理再生品 自転車3台

対象 18 歳以上で市内在住の方 (1 世帯 1 品)

ただし、既当選者の方につきましては一部申込み制限があります。

申込み 2 月 28 日(金)までに、所定の用紙でプラザハウス、ごみ政策課、東部・味噌・北里の各市民センターから申し込んでください。必要事項を記入の上、メールで申し込むこともできます。詳しくは、市ホームページ (QR コード) をご覧ください。実物はプラザハウスに展示しています。



▲詳細はこちら

市からの お知らせ

中小企業設備近代化助成金制度 の申請は2月28日(金)までです

商工振興課 (☎ 76 - 1112)

中小企業者が、平成 31 年 1 月 2 日から令和 2 年 1 月 1 日の間に取得し、市内に設置した償却資産 (建築設備、太陽光発電設備を除く機械・装置に限る) に対して、その取得費用の一部を助成します。平成 30 年 1 月 1 日以前から同一事業を市内で継続しており、税の滞納のない方が対象です。

対象 対象業種別の償却資産取得額

▶ 1 設備 20 万円以上

卸売業、小売業、物品賃貸業、学術研究、専門・技術サービス業、宿泊業、飲食サービス業 (飲食店を除く)、生活関連サービス業、サービス業

▶ 1 設備 100 万円以上

鉱業、採石業、砂利採取業、建設業、製造業、情報通信業、運輸業

※一部対象外業種があります。詳しくは市ホームページをご確認ください。

申込み 2 月 28 日(金)までに、申請書 (商工振興課、市ホームページに用意) に必要書類を添えて商工振興課

パブリックコメント「小牧市多文化 共生推進プラン (第2次プラン) (案)」に関する意見募集

多文化共生推進室

(☎ 485 - 8650 住所不要 ☎ 39 - 6527

FAX 72 - 2340 mail tabunka@city.komaki.lg.jp)

■ 意見募集の趣旨

平成 23 年の小牧市多文化共生推進プラン (第 1 次プラン) 策定から 9 年が経過し、社会情勢が変化したことなどを踏まえ、令和 2 年度からの新たな計画 (案) を策定しました。つきましては、この計画 (案) について、市民の皆さんからの意見を募集します。

■ 提出方法

2 月 17 日(月)から 3 月 18 日(水) (必着) までに、所定の用紙 (閲覧場所または市ホームページに用意) に住所、氏名、意見を記入し、郵送、FAX、メールまたは直接多文化共生推進室

■ 閲覧場所

市ホームページ、多文化共生推進室 (本庁舎 2 階)、情報公開コーナー (本庁舎 1 階)、東部・味噌・北里の各市民センター

※閉庁時は、市ホームページのみの閲覧となります。

3月16日～31日は幼児教育・保育の無償化に係る施設等利用給付費の請求を行う期間です。(認可外保育施設・一時預かり等)

幼児教育・保育課
(〒485-8650 住所不要 ☎ 76-1130)

対象者 子育てのための施設等利用給付2号認定、3号認定を受けられた方のうち、下記の施設・事業を利用している方(※幼稚園在園児を除く)
①認可外保育施設、②病児保育事業、③一時預かり事業、④ファミリーサポートセンター事業

請求期間 3月16日(月)～31日(火)

請求方法 請求書に「領収証の写し」と「提供証明書」を添付し、郵送または直接幼児教育・保育課。郵送の場合は、3月31日(火)必着。詳しくは市ホームページをご覧ください。

「一時多量ごみ(引越しごみ)」はごみ集積場に出せません!

ごみ政策課 (☎ 76-1187)

引越しなどにより一時的に多量に出るごみ(一時多量ごみ)は、ごみ集積場へ出せません。一時多量ごみをごみ集積場に出すと、他の利用者の排出が困難になり、収集効率の低下や交通の妨げになりますので、絶対にやめてください。

処理方法

- ▶一般廃棄物収集運搬許可業者に依頼する(収集運搬料金が必要)
- ▶自分で持ち込む
 - ・資源:資源回収ステーションへ持ち込む(無料)
 - ・燃やすごみ、破碎ごみ、粗大ごみ:小牧岩倉エコルセンターへ持ち込む(処分料が必要)

※許可業者や持込先などについては、市ホームページをご覧ください。ごみ政策課までお問い合わせください。

市議会を傍聴してみませんか

議会事務局 (☎ 76-1168)

定例会(3月議会)の予定は次のとおりです。

と き	内 容
2月28日(金)	午前10時～ 本会議(招集日、提案説明)
3月9日(月)	午前10時～ 本会議(一般質問)
3月10日(火)	午前10時～ 本会議(一般質問)
3月11日(水)	午前10時～ 本会議(一般質問)
3月12日(木)	午前10時～ 本会議(一般質問、議案質疑) 本会議終了後 予算決算委員会
3月13日(金)	午前10時～ 総務委員会 委員会終了後 総務分科会
3月16日(月)	午前10時～ 福祉厚生委員会 委員会終了後 福祉厚生分科会
3月17日(火)	午前10時～ 文教建設委員会 委員会終了後 文教建設分科会
3月23日(月)	午前10時～ 予算決算委員会
3月24日(火)	午前10時～ 本会議(最終日)

※議事の都合により日程が変更になる場合があります。
※市議会では、本会議および委員会の様子をインターネットを利用してライブ中継・録画映像配信をしています。

※傍聴を希望される方は議会事務局にて傍聴証をお受け取りください。

申込み 当日、議会事務局(東庁舎3階)

都市計画公園の変更

みどり公園課 (☎ 76-1192)

尾張都市計画公園2・2・767号「本田会館北公園」を追加しました。

関係図書はみどり公園課で縦覧できます。

と き 午前8時30分～午後5時15分
※閉庁日は除く

と ころ みどり公園課(東庁舎2階)



空き家バンクを利用しませんか?

総合的な空家等対策を推進するとともに、「住みたくない」、「住みつづけない」小牧を目指し、2月20日(木)から、県宅地建物取引業協会と連携・協力し、「小牧市空き家バンク」を開設します。

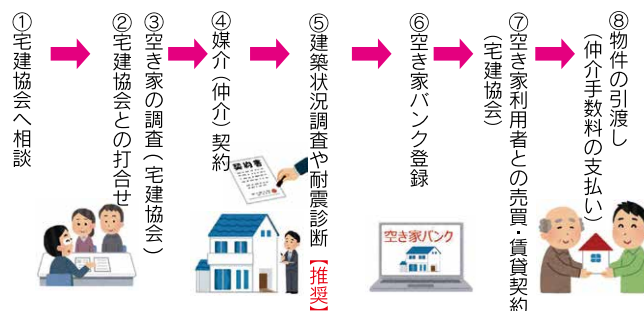
利用を希望される方は、**県宅地建物取引業協会 空き家相談窓口(☎052-522-2567)**までお問い合わせください。

都市計画課 (☎ 39-6534)

空き家バンクとは

空き家の賃貸・売却を希望する所有者から提供された情報を集約し、空き家をこれから利用・活用したいとお考えの方に紹介する制度です。

小牧市空き家バンク登録の流れ



▲県宅地建物取引業協会ホームページ



▲市ホームページ

市民レポーターの皆さんが、市内のさまざまな場所に出かけて、市民ならではの視点から小牧の魅力や身近な話題について取材した様子を、毎月15日号で紹介していくコーナーです!

REPORT 146



市議会の様子です!

写真提供: 市広報広聴課

市民のために頑張る 議会を傍聴しませんか

市の予算や条例など、私たちの暮らしに密接したいろいろなことを決める市議会。でも実際にどのように行われているのか、知らないことがいっぱい。

知らずに過ごしている議員や事務局の活動の一部をのぞいてきました。

市民が選び、市民の代表・市議会議員。とはいえ、選挙以外で目にかかることは少ないかもしれません。議員の仕事で大きな位置を占める議会について議会事務局に聞いてきました。

市議会は市役所から独立した機関で、全ての議員と議会の運営を担当する議会事務局で構成されています。議会は1年に4回、3の倍数月に開催されます。

初日に市長が議案を提して、その説明をします。その後1週間、議案について各々吟味する期間があ

ります。2日目から4日目までは各議員が一般質問をし、5日目に議案についての採決をします。

議会といえば、ヤジや怒号が飛び交うようなイメージもあるかもしれませんが、ところが実際は、5日目の採決の前にも1週間の期間をかけて、各委員会で担当の内容について十分に協議、審査をするのです。5日目はその審査内容、結果をもとに採決をとるのです。

傍聴するには

本会議だけではなく、各委員会や予算委員会を構成する分科会も全て傍聴することができるとを



議会事務局に行くと貸してくれます。議会の座席表や一般質問などの資料もあって親切ですよ。



写真提供: 市広報広聴課

委員会は、議会事務局の奥にあります。知っていますか。

本会議の傍聴席は72席と車いす用4席があります。委員会や分科会は各定員5人で、傍聴希望者が定員より多いときは抽選により傍聴者が選ばれます。

傍聴には特に必要なものはありません。開催日に東庁舎の議会事務局に行けば大丈夫です。傍聴中は、飲食や私語等は厳禁です。

会議の様子は、市のホームページ（市議会と検索）でも中継されていますし、録画も閲覧することが出来ます。

興味があることを

市議会では、もちろん議会だよりで議会の内容を知らせています。ただ、法律用語等を正しく使わ

なければいけないために、市民にとっては普段耳慣れない言葉になりがち。制作担当者は、分かりやすく伝えたいのに、というジレンマを感じることがあるそう。

議会だよりが難しい、と感じている人、百聞は一見に如かず。文章を読むより議会を傍聴するといういろ分かつて面白い!

市民の代表である議員がより良い市政のために質問しているところ、各分野への予算配分、どう使われたかなど自分の興味ある分野から、まずは傍聴してみませんか。

編集後記



ヤンメイ

一般質問を傍聴してきました。写真でしか見たことのなかった議場の広さや質感に感動。身近な問題や地域のことを考え行動してくれている議員、議会運営を支える議会事務局の皆さんに感謝!

今回の取材先
議会事務局

☎ 76・111608
※東庁舎3階

大切な家族だから ちゃんと見送りたい



犬好きのスタッフの皆さん

おうちで飼われている犬や猫、ハムスターにうさぎ、鳥たち。そんな家族同然のペットたちの最期を見送る仕事を小牧で始めた「スマイルセレモニー」の皆さんにペットへの思いを聞いてきました。

犬好きが高じて、この仕事を始めたと話ず代表の嶋田龍介さん（写真右）。ともに仕事をする北原勉さん（写真左）とは、十数年来の友人であり、二人とも無類の犬好き。北原さんは、



専用の火葬車。自宅付近で火葬することもできます。匂いや煙は出ません。

以前、公園に捨てられていた犬を拾ってきた、大切に大切に育て、15年以上共に生活し、天国へ旅立ってしまったときには、お墓を自作してしまつたほど。

そんな経験から、共に楽しい時間を過ごした家族とも言えるペットたちが亡くなるとすぐに「物」のような扱いを受ける状況をなんとかしたい、家族が納得のいく見送りを手助けしたいという思い、自分ならこうしてほしいという思いを形にしたら、スマイルセレモニーが出来上がったそう

です。

任せて安心

せめて、個別で火葬してあげたい、ちゃんと納骨してあげたい、きちんと骨を拾ってあげたい、家族みんなで立ち会いたい、仏壇を設えたいなど思いはいろいろあるはず。

スマイルセレモニーでは、持ち込みだけでなく、引き取りもしてくれます。個別火葬はもちろん、立会火葬もしているし、さまざまなリクエストも可能な限り対応してくれます。49日まで斎場で安置してから納

写真左は、火葬用の布団。これだけ用意してあげたいと嶋田さんは話します。お花の手配もします。写真下は、信楽焼の骨壺。一番左の骨壺は、土に帰る骨壺で、最近、開発されたものだから。あくまでも飼い主さんの希望で用意するそうです。



写真右下は、カプセルの中に大切なペットの遺骨をいれていつも近くにおいておけるグッズ。名前などの刻印ができます。下は、骨袋。可愛いものからオシャレな雰囲気のものまでペットのイメージで選べます。



ペットの火葬

安心
専用のスタッフが火葬の最中も丁寧に監視いたします。

この看板も目立つけれど、口コミが多いらしい

スマイルセレモニー
0120-226-246

大切なペットの火葬のことならお任せください。スマイルセレモニー 検索

骨するので、それまではお参りもできます。市内のお寺と提携し、合同墓地などの紹介もします。

遺骨カプセルや写真を

置物にしてくれるなどのメモリアルグッズもいろいろあつて驚くほど。

飼い主さんに寄り添う

「悲しい仕事かもしれないけれど、大切なペットへの思いが分かるから、思いに添えていきたい」と話します。飼い主さんにとって、地元にあつていざというときに安心できる場所になれそうです。



49日まで骨を安置する斎場。広くてきれいなスペースでワンちゃんもいるので気持ちのよいそうです。

編集後記

みる

ペットロスって聞きますよね。立会い火葬で、ちゃんと骨を拾ってあげること、ペットが旅立ったことを理解して、心の整理ができることもあるそうです。納得。

今回の取材先

住所 久保一色149-12
HP 0120-226-246
スマイルセレモニーで検索



▲フェイスブック
市公式ページはこちら

市政情報はフェイスブックでも発信しているコマ！
詳細はフェイスブックで見れるコマ～！



Photo News



1/17



東春信用金庫から第30回小牧シティマラソン大会用のナンバーカードを寄贈いただきました。

1/20



小牧市女性の会へ「社会を明るくする運動 法務大臣感謝状」が授与されました。

1/20



「令和元年度(第13回)全国小学生ゴルフ春季大会」に出場する水田 結依(小牧小6年)さんに激励費が支給されました。

1/24



愛知県知事から市防火協会の秦野 滋会長へ感謝状と盾が授与されました。

1/27



三協フロンテア株式会社と災害時に仮設事務所やトイレとして活用できるユニットハウスを提供していただく協定を締結しました。

1/27



消防協力者の中山 とき江さん、磯野結さん、河見 昇さんへ感謝状が授与されました。

地域協議会の取り組みを、毎月リレー形式でお伝えするコーナー

問合せ先 協働推進課 (☎ 76 - 1149)

絆

-KIZUNA-

防災訓練

11月30日に、「大城小学校区防災訓練」を協議会の事業として行いました。AEDの取り扱い訓練、応急手当訓練に加え、初めてバケツリレーによる初期消火訓練などを行いました。バケツリレーでは、地域住民の方が協力して、どうしたら効率よくバケツを運ぶことができるかを考えながら楽しく訓練しました。

また、訓練の終わりには、大城小学校PTA・おとうさんの会の炊き出しによる温かい豚汁が振る舞われました。



大城小学校区地域協議会

大城小学校区ミュージックフェスティバル2019

12月15日には、地域のさまざまな音楽団体が出演する「大城小学校区ミュージックフェスティバル2019」を開催しました。オープニングは大城小学校ブラスバンド部とバトン部の演技で始まり、ウクレレやミュージックベル、ハーモニカ、ヴィオラ、バンド演奏などさまざまなジャンルの音楽が披露され、ときには子どもたちも一緒に歌ったり踊ったりして大盛り上がり！

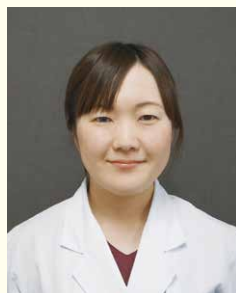
また、サプライズゲストとして大城小学校の先生たちによるバンド「大城 Teachers」による演奏が披露された後、フィナーレには出演者・来場者全員で歌を歌って音楽を通じた楽しいひとときを過ごしました。



大城小学校区地域協議会は、
小学校と連携しながら地域がつながれるような事業を
今後も継続して行っています。

健康通信

手術前後のお口の管理について



歯科口腔外科医師

松下 由依

歯科口腔外科では、新病院となつてから本格的に患者支援センターと連携を行い、全身麻酔で手術をする患者さんに対してお口のチェックを開始しています。

全身麻酔で手術をする場合、お口のチェックやお口の管理がなぜ重要になるのか説明します。

歯の損傷の危険性回避

全身麻酔の際、「気管挿管」といつて、呼吸管理のためのチュー

ブを気道（息の通り道）に口あるいは鼻から挿入します。

チューブを入れる際に揺れている歯や、虫歯等で弱くなっている歯がある場合、歯が抜けてしまつたり、欠けてしまつたりといったトラブルが起きる危険性があります。

手術前にそのような歯がないかチェックし、保存不可能な歯は抜いてしまつ、保存可能な歯は隣の歯と接着し固定する、手術の際

に使用する歯の保護用マウスピースを作る等の対応を行っています。

手術後の合併症予防

手術後の合併症として代表的なものに肺炎が挙げられます。清掃不良のお口の中は細菌の温床となっており、特に歯に付着するプラーク（歯垢）は1グラムあたり1、000億個もの細菌からなるとも言われています。手術前後にお口の清掃をすることによって術後の肺炎の予防効果があると報告されています。

また、心臓の人工弁・股関節や膝関節といった人工関節等の手術ではお口の中の細菌が歯肉等の血管から全身の血流に乗り、人工弁や人工関節に感染を起こす可能性があり、より厳重な予防や対策が必要となります。

以上、説明してきたことが手術

に伴う周術期口腔機能管理と呼ばれています。

お口の健康は全身の健康にもつながります。そのため、手術前後だけではなく日頃からかかりつけ歯科医院を定期的に受診し、お口の管理を受けていただくことが重要と考えています。きちんと管理ができていると、より良い状態で手術に臨むことができます。

かかりつけ歯科医院がない患者さんや通院をやめていた患者さんには地域の歯科医院と連携を取り、受診を促す取り組みもしています。

周術期口腔機能管理を行うことにより入院期間の短縮や患者さんのQOL（生活の質）の向上につながり、患者さんが全身と口の関わりを知るきっかけになれば幸いです。

母乳相談



個室の中には、ベビーベッドも設置しています。
相談内容によって、おもちゃなどのご用意もしています。



素敵な授乳時間になるように

「母乳をどれくらい飲んでるの?」「ミルクをどれだけ足したほうがよい?」「卒乳の仕方はどうすればいい?」と、母乳に関して不安や悩みはありませんか?

ここでは、母乳育児に対する心配や疑問などを気軽に相談できます。担当は、助産師の安藤さん。お母さんの体調や赤ちゃんの特徴なども考慮しながら、授乳を通して、自信を持って子育てできるよう、個々に応じた援助を行っています。

この日は、「なかなか子どもの体重が増えない」と初めて相談に来たお母さん。実際に、授乳をし、母子ともに安心できる授乳方法、今後の赤ちゃんへの対応方法などのアドバイスを受けます。約一時間の相談後、お母さんはとても安心した表情をされていました。

一人で抱え込まず、まずは相談してみよう。子育てをより楽しむ方法が見つかるかも!

対象: 市内在住の妊婦・産婦
場所: 子育て世代包括支援センター (ラピオ3階)
持ち物: 親子健康手帳 (母子健康手帳)、タオル
申込み: 直接または電話で子育て世代包括支援センター (☎ 71 - 8611)
※毎月15日号の最終ページに来月実施分のご案内を掲載しています。

ブックレビューボタン vol.48 ~私のおすすめの本を紹介~



図書館 (☎ 73 - 9951)

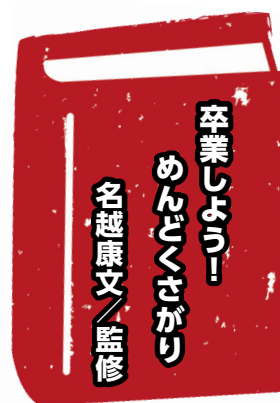
図書館映画デー

とき: 3月1日(日) 午後2時~
ところ: 図書館1階 視聴覚室
内容: ぶんぶくちやがま (15分)
三ねん寝太郎 (40分)
対象: どなたでも
定員: 50人 (当日先着順)
料金: 無料

「めんどくさがらない自分になりたい」「めんどくさい自分になりたい」という気持ち、誰にでもある気持ちだと思います。私もめんどくさい気持ちから後回しにして、早くやつておけば良かったなあとよく後悔をします。

この「めんどくさい」という気持ちはどこから生まれてくるのでしょうか。

「めんどくさがらない自分になりたい」



今回のレビューア



▲ふじわら まりこさん

子どもたちの居場所レインボーハート主宰 (フリースクール) でカラーセラピスト、学校心理士をしています。
主に「色」を使った子育て相談や、不登校支援の活動をしています。

この本では精神科医の名越先生が「めんどくさい」という気持ちの生まれ方とつきあい方を分かりやすく教えてくれます。自分の「めんどくさい」はどんなパターンなのかを知ることできあひ方が分かってきます。

「めんどくさい」の根っこにあった、きみのもち味、きみらしさ。じつはこれ、きみのすてきなところにつながっているんだ。「めんどくさい」気持ちにかくされて見失ってしまわないように。と書かれています。

「めんどくさい」と思う自分はダメだと自分を責めるのではなく、この機会に自分らしく、自分の良いところに目を向けて、一緒にめんどくさがらない自分になっていきましょ。



三角筋を鍛えると…
・肩こりが楽になる
・肩がこりにくくなる
・肩幅が広がる
などの効果があります

第41回 三角筋：肩を鍛える！

腕を動かす（上下・左右・前後）、ボールを投げる、走るときに腕を振る、物を持ち上げるなどスポーツや日常生活で腕の動作をするときに、とても大切な筋肉です。

ストレッチ

- ①右腕を体の前に持ってきます。
- ②左手で下からすくい上げるように支えます。
- ③息を吐きながら右腕を体に引き寄せます（20～30秒）。反対側も同じように行いましょう。



【ポイント】

- ・肩が上がらないように肩の力を抜いて行いましょう。
- ・背筋を伸ばして行いましょう。

筋力トレーニング

- ①エコバッグやかばんを両手で持ちます。
- ②息を吐きながら両手をあごのあたりまで引き上げ2～3秒維持します。
- ③息を吸いながらゆっくり両手を下ろしましょう。まずは、10回行ってみましょう。

【ポイント】

- ・両手の上げ下げはゆっくり行いましょう。
- ・背中が丸くならないように姿勢よく行いましょう。
- ・あごを上げたり、肩をすくめたりしないようにしましょう。
- ・肘や肩に痛みを感じる時は痛くないところまで上げましょう。

重くなりすぎに
注意しましょう



めざせ10歳若返り！

呼吸を意識して行いましょう！



保健師のアドバイス

次回は3月15日号です。お楽しみに！

問合先：保健センター（☎75-6471）

腰痛・膝痛があっても参加できる体験教室があります。詳しくはP23をご覧ください。



小牧警察署通信

みんなでつくろう！安心安全のまち



小牧警察署（☎72-0110）

みんなの思い
明るい社会

こまき山ポリス



不正アクセス・ウイルス感染は他人事じゃない！
～サイバーセキュリティ対策で侵入・感染をブロック～

小牧警察署の免許更新等の 窓口についてのご案内

免許更新・車庫証明等の受付は、本館では行っておりません。駐車場西側の別館に直接お越しください。

なお、月曜日や連休明けは、免許更新等の手続きが大変混み合います。

ご理解、ご協力をお願いします。



インターネットに関わる犯罪に注意



インターネットは、いまや私たちの生活には欠かせなくなっています。さらにインターネットオークションやショッピングサイトはとても便利で、お店では買えないレア物が手に入るなど、とても人気があります。その一方で、「代金を振り込んだのに商品が届かない」「代金を振り込んだ後にサイトが消えてしまった」などの相談が多発しています。

偽ショッピングサイトの注意点

1つでもあてはまれば詐欺サイトの可能性があり、より注意が必要です。

- ・サイトに記載されている日本語表記がおかしい。
- ・会社概要が記載されていない。
- ・ブランド品や希少価値のある商品が極めて安い値段で販売されている。
- ・他のサイトでは売り切れの人気商品が在庫ありとなっている。
- ・決済方法が銀行振り込みのみである。
- ・代金振り込み口座の口座名義人が個人名である。
- ・連絡先に電話番号の表示がなく、メールアドレスしか記載されていない。
- ・個人情報を入力する購入手続画面が暗号化されたページではない。

↑ 以上の場合は、購入の判断を慎重に行ってください。



くらしの けいじばん 掲示板



※料金の記載がないものは無料
申込みの記載がないものは事前申込不要
※都合により、内容などが変更になる場合があります



こども



児童館の催し

行 事 名	と き		対象・定員・申込みなど	料金・持ち物	児童館名
ラグタイム公演 なかよしずの「つくってあそぼ」	3月15日(日)	13:30～14:30	定員 70 人 当日整理券配布 13:00～	無料	児童センター (☎ 75－3817)
おもしろ教室 「マジックハンドをつくろう」	3月22日(日)	10:00～11:00 13:30～14:30	年長児以上 各 15 人 当日先着順で受付		
絵本でイングリッシュ	3月 9 日(月)	10:00～10:30 11:00～11:30	幼児と保護者 各 15 組 申込受付：2/27(木)～(TEL可)	無料	味岡児童館 (☎ 75－4999)
楽器であそぼ	3月16日(月)	10:00～10:30	2～3歳児と保護者 15 組 申込受付：2/29(土)～(TEL可)		
ベビーマッサージ	3月16日(月)	13:00～14:45	2～6カ月児の乳児と保護者 10 組 申込受付：3/1(日)～(TEL可)	無料(バスタオル・ 親子健康手帳持参)	篠岡児童館 (☎ 79－0690)
リトミック ～リズムを感じて表現してみよう♪～	3月 2 日(月)	11:00～11:40	2～3歳児と保護者 15 組 申込受付：2/17(月)～(TEL可)	無料(水筒・ ハンドタオル持参)	
ベビーマッサージ	3月17日(火)	10:00～11:45	2～6カ月児と保護者 10 組 申込受付：3/3(火)～(TEL可)	無料(バスタオル・ 親子健康手帳持参)	
ワールドミュージック 「世界の楽器を体験しよう！」	3月21日(土)	11:00～11:30	幼児・小学生と保護者 15 組 申込受付：3/7(土)～(TEL可)	無料	
おひなさまのおかし 【おこしものづくり】	3月1日(日)	10:00～11:30 13:30～15:00	当日受付(先着順) ※材料がなくなり次第終了	10円	
春の児童館まつり 【人形劇・忍者ららランド・おも ちゃ釣り】	3月21日(土)	13:30～15:30	整理券配布：3/7(土)～(TEL不可)	無料	小牧児童館 (☎ 77－0906)
春のお楽しみ会	3月 8 日(日)	14:00～15:00	自由参加	無料	小牧南児童館 (☎ 77－0454)
英語であそぼう	3月15日(日)	① 14:00～14:35 ② 14:45～15:30	①幼児クラス(年少～年長) 15 人 ②小学生クラス(小学1～3年生) 15 人 申込受付：3/ 1(日)～(TEL可) ※市外の方：3/12(木)～		
レクキッズ！春休みスペシャル	3月26日(木)	14:00～15:00	小学生以上 50 人 申込受付：3/12(木)～(TEL可)	無料(水分補給の ためのお茶または水、 ハンカチ持参)	北里児童館 (☎ 71－1183)
新一年生歓迎会	3月29日(日)	13:30～15:00	新小学1年生 50 人 (開催時幼児のため保護者同伴) 申込受付：3/1(日)～(TEL可)	無料	
春まつり	3月 8 日(日)	13:00～16:00	自由参加	無料	西部児童館 (☎ 42－0205)
シルバニアであそぼう！	3月29日(日)	10:30～11:30	3歳以上の子(幼児は保護者同伴) 申込不要		
ベビーと一緒に産後ヨガ	3月 9 日(月)	13:30～15:00	2～10カ月児と保護者 10 組 申込受付：2/20(木)～(TEL可)	無料(バスタオル2枚・ フェイスタオル持参)	大城児童館 (☎ 78－0046)
インターナショナルあそび 「えいごでワンダーランド」	3月14日(土)	10:00～10:45	年少以上と保護者、小学校低学年 15 組 申込受付：2/26(火)～(TEL可)	無料	

※申込みは各個人でしてください。 ※幼児は必ず保護者同伴で利用してください。

こども政策課 (☎ 71 - 8613)



こども



児童センター・児童館クラブ員募集

■児童センター（☎ 75 - 3817）※月曜日・第3火曜日休館

クラブ名	母と子クラブ		運動あそびクラブ	体育あそびクラブ	キッズピクスクラブ
対象	2・3歳児と保護者		年長児	小学1・2年生	年長～小学生
とき	水曜日 10:00～10:45	木曜日 10:00～10:45	火曜日 16:30～17:10	金曜日 16:30～17:10	第1土曜日 11:00～11:40
定員	20組	20組	20人	20人	20人

■西部児童館（☎ 42 - 0205）

クラブ名	母と子クラブ		運動あそびクラブ	体育あそびクラブ	ものづくりクラブ	ちくちくクラブ	クッキングクラブ		ボールあそびクラブ
対象	2・3歳児と保護者		年長児	小学1・2年生	小学1～3年生	小学4年生	小学2年生～		年中児
とき	水曜日	木曜日	火曜日	金曜日	第3土曜日		第1土曜日	第1日曜日	水曜日
	10:30～11:30	10:30～11:30	16:20～17:00	16:20～17:00	10:00～11:30 13:30～15:00	13:30～15:00	9:30～12:00	9:30～12:00	16:20～17:00
定員	20組	20組	20人	20人	各15人	15人	12人	12人	20人

■篠岡児童館（☎ 79 - 0690）※水曜日休館

クラブ名	母と子クラブ		運動あそびクラブ	体育あそびクラブ
対象	2・3歳児と保護者		年長児	小学1・2年生
とき	月曜日 10:00～10:45	木曜日 10:00～10:45	火曜日 16:00～16:40	木曜日 16:00～16:40
定員	20組	20組	20人	20人

クラブ名	スイーツクラブ	
対象	小学2年生～	
とき	第1土曜日 13:30～15:30	第1日曜日 13:30～15:30
定員	12人	12人

■小牧児童館（☎ 77 - 0906）

クラブ名	母と子クラブ		運動あそびクラブ	体育あそびクラブ	クッキングクラブ
対象	2・3歳児と保護者		年長児	小学1・2年生	小学2年生～
とき	水曜日 10:30～11:30	木曜日 10:30～11:30	火曜日 16:00～16:45	金曜日 16:00～16:45	第2土曜日 9:30～12:00 13:00～15:00
定員	20組	20組	20人	20人	12人 12人

■北里児童館（☎ 71 - 1183）

クラブ名	母と子クラブ		運動あそびクラブ	体育あそびクラブ	ハンドメイドクラブ	クッキングクラブ
対象	2・3歳児と保護者		年長児	小学1・2年生	小学2年生～	小学2年生～
とき	水曜日 10:30～11:30	木曜日 10:30～11:30	火曜日 16:20～17:00	金曜日 16:20～17:00	第1土または日曜日 10:00～12:00	第2土または日曜日 9:30～12:00
定員	20組	20組	20人	20人	各15人	各16人

■味噌児童館（☎ 75 - 4999）

クラブ名	母と子クラブ		運動あそびクラブ	体育あそびクラブ
対象	2・3歳児と保護者		年長児	小学1・2年生
とき	水曜日 10:00～10:45	木曜日 10:00～10:45	火曜日 16:00～16:40	金曜日 16:00～16:40
定員	20組	20組	20人	20人

■小牧南児童館（☎ 77 - 0454）

クラブ名	母と子クラブ		運動あそびクラブ	体育あそびクラブ
対象	2・3歳児と保護者		年長児	小学1・2年生
とき	水曜日 10:00～11:00	木曜日 10:00～11:00	火曜日 16:00～16:40	金曜日 16:00～16:40
定員	20組	20組	20人	20人

■大城児童館（☎ 78 - 0046）※火曜日休館

クラブ名	母と子クラブ		運動あそびクラブ	体育あそびクラブ
対象	2・3歳児と保護者		年長児	小学1・2年生
とき	水曜日 10:00～10:45	木曜日 10:00～10:45	水曜日 16:00～16:40	金曜日 16:00～16:40
定員	20組	20組	20人	20人

注意事項

- “母と子クラブ”は母親以外でも可。
- お子さんが市内在住の方に限ります。
- 申込人数などにより、日時などを変更する場合があります。
- 申込者多数の場合は抽選です。
- クラブ加入とともに父母クラブ加入となります。
- 定員に満たない場合は、引き続き募集を行います。

申込み 3月1日(日)午前9時 30 分から 14 日(土)までに、直接児童センターおよび各児童館
※電話での申込みは不可



えほん図書館講座「0～3歳のおともだち あつまれ～！わらべうたであーそーぼ」

親子でたっぷり触れ合い、楽しい時間を過ごしましょう！

とき・内容 3月13日(金)

▶ **ねんね・はいはい編** 午前10時～
(40分間)

▶ **よちよち・とことこ編** 午前11時～
(40分間)

ところ ラピオ5階 和室

対象

▶ **ねんね・はいはい編** 0歳から歩く
前のお子さんと保護者

▶ **よちよち・とことこ編** 歩けるよう
になったお子さんと保護者

定員 各回 15組 (申込先着順)

講師 霜康代氏 (名古屋コダーイセンター わらべうた講師)

申込み 2月17日(月)から、電話または直接えほん図書館

※休館日を除く午前9時 30 分から午後8時

えほん図書館（☎ 41 - 4646）

※料金の記載がないものは無料 申込みの記載がないものは事前申込不要





募 集



第8期こまきヘルシーメニュー協力店

内容 市民の健康づくりのために、身体に良いヘルシーな食事の提供、食環境の整った地域づくりを目指し、「こまきヘルシーメニュー」提供協力店を募集します。市内のお店の力をお借りし、健康なまち、こまきを目指すひとつの取り組みです。ぜひご応募ください。

対象 市内飲食店

応募方法 3月13日(金)までに、所定の用紙(保健センター・市ホームページに用意)に必要な事項を記載し、郵送、メールまたは直接保健センター

※認定基準、応募方法等の詳細は市ホームページをご覧ください(応募用紙ダウンロード可)

提供期間 4月1日(水)～9月30日(水)

提供場所 各認定メニュー提供店

※メニュー内容について、保健センターからご相談する場合があります。認定メニューは、広報、市ホームページに掲載し、メニュー表を作成し進呈します。

保健センター (〒485-0044
常普請1-318 ☎75-6471
✉ hokensen@city.komaki.lg.jp)

国際交流協会臨時職員

内容 協会での事務

勤務時間 4月1日から週5日(火～土)午前9時～午後5時(休憩1時間)
※状況により時間外、休日の勤務があります。

対象

- ・ワード、エクセルでの業務が可能な方
- ・国際交流に関心のある方で、日本語およびスペイン語またはポルトガル語での業務が可能な方

募集人数 1人

時給 1,135円

申込み 3月7日(土)(必着)までに、履歴書を郵送または直接国際交流協会

※後日筆記試験・面接あり

国際交流協会 (〒485-0041
小牧2-107 ☎76-0905)

廃棄物減量等推進審議会委員

内容 廃棄物の減量および再資源化の推進に関する事項について調査、審議を行う。

任期 令和2・3年度

対象 市内在住で、ごみ減量やリサイクルに関心があり、平日昼間の会議に出席可能な方(令和2年度は3回開催予定)

定員 4人

報酬 会議1回につき7,700円

申込み 3月6日(金)(必着)までに、下記のテーマから1つ選択し、400字以内で所感やアイデアなどを作文し、選んだテーマ、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を記入し、郵送、FAX、メールまたは直接ごみ政策課

作文テーマ

- ①高齢化など社会の変化に対応するごみの分別と収集について
- ②市民・事業者・行政の協働による3R推進について

ごみ政策課 (〒485-8650 住所不要
☎76-1187 ☎72-2340
✉ gomisei@city.komaki.lg.jp)

子育て世代包括支援センター保健師

業務内容 子育て世代包括支援センターの来館者対応、保健指導を伴う相談対応、保育園巡回など

雇用期間 4月1日～令和3年3月31日

勤務地 子育て世代包括支援センター(小牧3-555 ラピオ3階)

募集人数 2人

資格 保健師

勤務時間 祝日を含む月～日曜日のうち週3日程度(午前9時～午後5時のうち7時間、シフト制、第3火曜・年末年始休み)

時給 1,318円～

応募方法 3月5日(木)(必着)までに、履歴書(写真貼付)と資格の写しを郵送または直接こども政策課

※社会保険、雇用保険に加入

※期末手当(6・12月)、通勤費用の支給あり

※面接があります(面接日後日連絡)

※車で通勤される方は駐車場はありませんので、各自で確保をお願いします。

こども政策課 (〒485-0041
小牧3-555 ☎71-8613)



スポーツ



チャレンジ企画 「THE BANZUKE 2nd レベル ～テニスストラックアウト番付!～」

挑戦者求む! 制限時間内に数字ボード10枚をサーブで射貫くチャレンジ型レクリエーション「ストラックアウト」がパワーアップして再来! 日頃磨いた自慢のテクニックで、得点番付の頂点を目指そう!

とき 3月15日(日)

▶第1部 午前11時～午後3時

▶第2部 午後5時～7時

※雨天順延

ところ 勤労センターテニスコートD面

定員 70人程度

申込み 当日現地にて随時受付

※高得点者を表彰、得点番付をテニスコート入口に年間表示します。

※詳しくは勤労センターホームページ



前回の様子



勤労センター (☎79-7711
☎ komaki-kinrou.com)

タイム記録会 頑張って泳いで自分の記録に挑戦!

25mを泳いでタイムを測定します。

とき 2月24日(月・休)午後2時～3時

ところ 温水プール

料金 施設使用料のみ

持ち物 水着、水泳帽子

申込み 当日午後2時～3時



温水プール (☎78-0102)



募 集



こまき市民文化財団 臨時職員

内容 文化事業補助業務および一般事務など

任用期間 4月1日～令和3年3月31日
※更新あり

勤務場所 市民会館

勤務時間 週5日、午前8時30分～午後4時30分（休憩60分）

※実働時間：1日7時間

※土・日・祝日勤務あり

※催物がある場合、変則勤務あり

※年次有給休暇は6カ月後に10日付与

応募条件 パソコン（ワード、エクセル等）の実務的な操作ができる方

募集人数 1人

時給 995円～

※雇用保険、健康保険、厚生年金に加入
※通勤手当は財団規定により支給（上限あり）

応募方法 2月29日（土）（必着）までに、履歴書（写真貼付）を「こまき市民文化財団臨時職員応募書類在中」と朱書きした封筒に入れて郵送または直接こまき市民文化財団（月曜日を除く）

※応募書類は返却しませんのでご了承ください。

面接 3月6日（金）市公民館4階視聴覚室

※面接時間は後日連絡

こまき市民文化財団（〒485-0041 小牧2-107 ☎71-9700）

会計年度任用職員 児童クラブ支援員（アルバイト支援員）

令和2年度より小学校の長期休業（春休み・夏休み・冬休み）の期間に、市内の児童クラブで勤務していただけるアルバイト職員を募集します。

勤務内容 長期休業中（小学校の春休み・夏休み・冬休み期間）の勤務

・月～金曜日 午前7時15分～午後6時45分のうち5時間

・土曜日 午前8時15分～午後6時15分のうち5時間

※シフトによる変則勤務（週5日程度）

応募資格 保育士、教員資格（資格なし可）

勤務場所 市内の児童クラブのうちいずれか

時給 1,273円

（資格なしは951円）

※通勤費用の支給あり

申込み 3月2日（月）（必着）までに、履歴書（写真貼付）、資格証明書類の写し（有資格者のみ）を郵送または直接こども政策課

※郵送の場合「児童クラブアルバイト支援員」と封筒に明記

※後日面接を行います。



こども政策課（〒485-8650 住所不要 ☎76-1129）

休日緊急医

休日急病診療所（常普請一丁目318 保健センター隣）

☎75-2070 FAX 75-2097 ※労災保険指定医療機関ではありません。

診療日		日曜、祝日、12月31日～1月3日
受付時間	内科、外科、小児科	午前8時30分～11時30分
	小児科	午後1時～4時30分
	歯科	午前8時30分～11時30分

愛知県救急医療情報センター（☎81-1133）

24時間年中無休で、今診療している医療機関を電話で案内しています。

小児救急電話相談事業（☎#8000 もしくは052-962-9900）

毎日午後7時から翌朝8時まで、保護者向けの電話相談事業を行っています。

こまき市民活動ネットワーク 事務局員

内容 市民活動センターの企画運営や市民活動団体への支援など

とき 火～金曜日 午前10時～午後6時（所定時間7時間）

※事業内容により、時間外勤務あり

※土曜日はシフト制

勤務場所 市民活動センター

対象

①普通運転免許取得者

②パソコン操作（ワード・エクセル必須、紙面編集ソフト（インデザイン）など）が可能なる方

③自ら企画し、内部調整や外部交渉によって事業を実現していきたい方

定員 1人

基本給 正規職員 月給170,000円～
当法人給与規定に基づく（試用期間あり）

※雇用保険、社会保険完備

※通勤手当あり（上限あり）

申込み 2月29日（土）までに、履歴書（写真貼付）を郵送または直接こまき市民活動ネットワーク

※書類審査、面接あり

※履歴書にNPO支援に関する経験や市民活動に関わった経験がある場合、必ず記載してください。

こまき市民活動ネットワーク
（〒485-0041 小牧2-107
市公民館4階市民活動センター内
☎74-4011）

自衛官

■予備自衛官補

制度内容 一般社会人や学生といった自衛官未経験者が、予備自衛官として任用されるための教育訓練を受けるための制度です。

応募資格

▶一般公募 日本国籍を有する18歳以上34歳未満の方（年齢の計算期日：7月1日）

▶技能公募 18歳以上で保有する国家免許資格等に応じ55歳未満の方（年齢の計算期日：7月1日）

訓練手当 日額7,900円

試験期日 4月18日（土）～21日（火）の間の指定された1日

受付期間 4月10日（金）（必着）

※応募方法については、下記までお問い合わせください。

自衛隊愛知地方協力本部
小牧分駐所（☎73-2190）





募 集



リサイクルプラザ 清掃運搬作業職員

勤務内容 資源・ごみ収集運搬作業
および施設維持管理作業

勤務地 リサイクルプラザ

募集人数 1人

勤務時間 月～金曜日までの週5日勤務
(午前8時～午後4時、休憩1時間)

※祝日は原則出勤

時給 1,158円

※社会保険、雇用保険に加入

※期末手当(6・12月)、通勤費用の支給あり

申込み 3月6日(金)までに、履歴書を
直接リサイクルプラザ(郵送不可)

リサイクルプラザ(☎78-3631)

令和2年度 会計年度任用職員 (廃棄物適正処理指導員)

内容 ごみ集積場における分別・排出指導および現況調査、散乱ごみの収集やごみの散乱状況の調査、不法投棄監視カメラの設置など

雇用期間 4月1日から原則1年間

※条件付採用期間1カ月

※勤務状況により再度の任用があります。

勤務 月～金曜日 午前9時～午後4時(休憩60分)

※年間に若干の変則、土日勤務あり

対象 ごみ減量やリサイクルに関心があり、健康・体力に自信がある方で簡単なパソコン操作ができる、普通自動車運転免許取得者

定員 1人

時給 1,092円

※社会保険、雇用保険に加入

※期末手当(6・12月)、通勤費用の支給あり

申込み 3月12日(木)(必着)までに、履歴書(写真貼付)を郵送または直接ごみ政策課

※提出された書類は、可否に関わらず返却しません

※3月19日(木)面接予定



ごみ政策課(〒485-8650
住所不要 ☎76-1187)

令和2年度 会計年度任用職員

募集職種	人員	応募資格
一般事務職員	1人程度	統計調査に関心があり、責任をもって事務が遂行できる方(簡単なパソコン操作含む)

職務内容 令和2年国勢調査の事前準備事務および実査審査に関すること

勤務期間 4月1日(木)～令和3年2月28日(日)

勤務場所 総務課統計調査係

勤務時間 午前9時～午後4時
(週3日、実働6時間勤務)

※期末手当(6・12月)、通勤費用の支給あり

時給 951円～

申込み 2月28日(金)(郵送の場合
は2月26日(水)消印有効)までに、履歴書(写真貼付)を、郵送または直接総務課

※申込時間は土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時15分

※後日面接予定

総務課(〒485-8650 住所不要 ☎76-1106)

東部・味岡・北里市民センター(支所) 会計年度任用職員

勤務内容 支所窓口(マイナンバー業務等)および庶務業務

雇用期間 4月1日(木)～令和3年3月31日(木)

勤務時間 月～金曜日の午前9時～午後4時30分(休憩60分)

時給 951円～

※期末手当(6・12月)、通勤費用の支給あり

※社会保険、雇用保険に加入

募集人数 東部・味岡・北里市民センター 各1人

応募資格 簡単なパソコン操作ができる方

申込み 3月2日(月)(必着)までに、履歴書(写真貼付)を郵送または直接各市民センター

※3月18日(木)面接予定

※提出された書類は返却しません。

東部市民センター(〒485-0815 篠岡2-23 ☎79-8008)

味岡市民センター(〒485-0006 久保新町60 ☎76-2821)

北里市民センター(〒485-0051 下小針中島2-130 ☎76-2822)

令和2年度 会計年度任用職員(医師事務作業補助者)

コミュニケーション力が高く、協調性があり、健康で粘り強く長期間にわたり、職務をこなせる方を募集します。

職務内容 医師の指示の下に行う次の掲げる業務

- ・診断書等の文書作成補助
- ・電子カルテ、オーダリングシステムへの代行入力
- ・医療の質の向上に資する事務作業

採用予定人数 5人程度

勤務時間 午前8時30分～午後5時(休憩60分)7.5時間/日(週5日)

勤務開始日 4月1日(木)

応募資格 次に掲げる条件のいずれかを有する者

- ①医療事務経験が1年以上ある者
- ②医療事務または医療秘書に関する資格のうち次に掲げるいずれかを有する者

・(財)日本医療教育財団「医療事務技能審査試験」

・(財)日本医療教育財団「医師事務作業補助技能認定試験」

・(財)日本医療保険事務協会「診療報酬請求事務能力認定試験」

・(株)技能認定振興協会「医療事務管理士」

・(株)医療秘書教育全国協議会「医療秘書技能検定2級以上」

③診療情報管理士の資格を有する者

賃金 月給181,567円～

※社会保険、雇用保険に加入

※期末手当(6・12月)、通勤費用の支給あり

申込み 3月6日(金)(必着)までに、履歴書(写真貼付)および資格証明書(写し)を、郵送または直接医事課

面接日 3月13日(金)

市民病院 医事課(〒485-8520 住所不要 ☎76-4131)



催し



ふれあい音楽広場 ショパン 誕生日によせて ～3月生まれの作曲家たち～

ピアノの詩人といわれたショパンの名曲と、スメタナ、ヨハン・シュトラウス1世の作品を、ポルタメント小牧によるピアノソロと連弾でお楽しみいただけます。

曲目 ショパン ポロネーズ短調・ノクターン遺作 嬰ハ短調、革命のエチュード Op.10-12・幻想即興曲 Op.66、スメタナ「わが祖国」よりモルダウ、ヨハン・シュトラウス1世 ラデッキー行進曲

とき 3月1日(日)午後0時15分～(35分間)

ところ 味岡市民センターロビー

出演 ピアノデュオ吾亦紅 河川文子・新田陽子 (ピアノ)

定員 60人程度

※椅子席には限りがありますのでご了承ください。



こまき市民文化財団
(☎ 71-9700)

第7回モーニングコンサート 「DANCE!ダンス!DANCE!」 ～ココロ踊る連弾の魅力～

ポルタメント小牧が贈る、ココロ踊る演奏をお楽しみください。

曲目 ハンガリー舞曲第5番(ブラームス)、小組曲より(ドビュッシー)、スラヴ舞曲第1集第8番(ドヴォルザーク)、華麗なるアレグロ(メンデルスゾーン)、動物の謝肉祭より(サン＝サーンス)、狂詩曲「スペイン」(シャブリエ)

とき 3月6日(金)午前11時～正午(開場10時30分)

ところ 味岡市民センター講堂

出演 平野玲美・小川真奈 (企画・ピアノ)、飯沼享子 (司会)

定員 500人



こまき市民文化財団
(☎ 71-9700)

プラネタリウムイベント

ところ 中部公民館プラネタリウム

■プラネタリウム新番組

内容 「プラネタリウム はなかつぱ花さけ!パッカ～ん 宇宙旅行」
“宇宙って、すごく楽しい!”と思えるお話がたくさんつまったプラネタリウム番組です。

とき 3月1日(日)～

▶火～金曜日 午後1時30分～(春休み期間のみ)、午後3時30分～

▶土・日、祝日 午前10時30分～、午後1時30分～、午後3時30分～

※約45分間

※別番組またはイベント開催で、番組を変更する場合があります。

定員 各回80人(先着順)

料金 100円(中学生以下無料)

※団体料金は1人につき50円(30人以上、1週間前までに要電話予約)

※団体の予約は、時間・曜日が制限されます。

©2010 あきやまただし／はなかつぱプロジェクト



■土曜の夜のプラネタリウム

東日本大震災の日の星空と被災者との繋がりを描いた仙台市天文台制作によるプラネタリウム版ドキュメンタリー番組です。

内容 「星よりも、遠くへ」

とき 3月7日(土)、14日(土)午後7時～(約45分間)

定員 80人(先着順)



© 仙台市天文台

こまき市民文化財団
中部公民館 (☎ 75-1861)

東部市民センター協働講座「自分のカラダは自分で保つ！ ひめトレ&シナプソロジー体験講座」

「ひめトレ」は、骨盤底筋群のトレーニングのこと。加齢や出産でゆるんでしまいがちな骨盤周りの筋肉を鍛えることで、尿もれ予防やウエストのシェイプアップを目指します。「シナプソロジー」は、脳を刺激し、抑うつ感や倦怠感の低下をもたらす脳活性プログラムです。どちらも気軽に始められるトレーニングです。健康維持や尿もれ予防・認知症予防に関心がある方、一度体験してみませんか？

とき 3月26日(木)午前10時～11時30分

ところ 東部市民センター1階講堂

定員 30人 ※応募者多数の場合は抽選

持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル

講師 ひめトレ&シナプソロジー

申込み 2月15日(土)～3月17日(火)(消印有効)までに、①講座名、②住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別、③電話番号を、郵送・FAX・電話または直接東部市民センター
※東部市民センターホームページからも申込みできます。



東部市民センター
(〒485-0815 篠岡2-23 ☎ 79-0011 FAX 79-0013)

第37回臨書展

とき 3月9日(月)～15日(日)午前10時～午後5時

※初日は正午から、最終日は午後4時まで

ところ まなび創造館ラピオ5階センターモール(東側)



書道連盟 (☎ 76-4078)
こまき市民文化財団 (☎ 71-9700)



北里市民センター協働講座 男の料理「簡単!ギョウザ定食」

市内で活動しているサークル「おとこ組」と北里市民センターとの協働講座です。できる男は厨房に入る!はじめての方でも安心な簡単料理で、作る楽しみを味わいましょう。

メニュー マグロフレークのかきまわしめし、餃子、アサリのすまし汁

とき 3月7日(土)午前9時30分～午後1時

ところ 北里市民センター2階料理教室

対象 18歳以上の男性

定員 16人(申込先着順)

料金 材料費500円

講師 おとこ組

持ち物 台ふきん1枚、食器拭き1枚、エプロン、マスク、筆記用具

申込み 3月3日(火)までに、講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入し、郵送、FAX、メール、電話または直接北里市民センター



▲申込フォーム

北里市民センター
(〒485-0051 下小針中島2-130)
☎ 71-1197 FAX 71-3551
mail kishiminkouza@city.komaki.lg.jp

令和元年度史跡小牧山 主郭地区第12次発掘調査 現地説明会

内容 小牧山城の今年度の発掘調査成果の説明と見学

とき 2月22日(土)午前10時30分～(1時間程度)※小雨決行、雨天の場合23日(日・祝)午後1時30分に順延

ところ 史跡小牧山山頂(主郭地区発掘調査現場ほか)

開催の有無についての当日問合せ先 市役所 ☎72-2101(午前9時～)

※駐車場の台数に限りがあるため、公共交通機関をご利用ください。



小牧山課 (☎ 76-1623)

パソコン講座

とき

▶午前の部 9時30分～11時30分

▶午後の部 1時30分～3時30分

ところ 市公民館4階

対象 18歳以上の方(お子さんの入室はご遠慮ください)

持ち物 Webメールアドレス(コース47)、iPad(コース48)

申込み 講座開始日の2週間前(消印有効)までに、往復はがきに(1枚1講座、1人複数講座可)希望コース、講座名、郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、

FAX番号、メールアドレス(ある方のみ)を記入し、郵送または返信用はがきを持参し、直接こまきe-コミュニティネットワーク

※こまきe-コミュニティネットワークホームページからも申込可

※申込用紙は、こまきe-コミュニティネットワークに用意

※申込者多数の場合は抽選

※申込者が少ない場合は中止になることがあります。

※OSはWindows10、OfficeはMicrosoftOffice365を使用します。

コース	講座名	とき	時間	内容	回数	料金	定員
47	らくらく! ネットショッピング	3/17～3/31の毎週火曜日	午後	「ネットショッピング」をやってみただけだと不安...という方に。実際に登録をして、インターネットでの買い物を体験する講座	3	3,900円	10
48	iPadでグーグル活用講座	3/19～4/30の毎週木曜日(4/2を除く)	午後	手軽に無料で利用できるGoogle(グーグル)アプリの便利な使い方を学ぶ講座	6	7,800円	10
49	初めてのエクセル(初心者)	3/20～4/24の毎週金曜日	午前	エクセルで表計算の基礎をゆっくり学ぶ講座	6	8,500円	16
50	ワードの学びなおし	3/20～4/10の毎週金曜日	午後	前に習ったけど、忘れてしまった方に、やれば思い出すワードの学びなおし。基本から応用まで、さらにスキルアップする講座	4	5,400円	16

こまきe-コミュニティネットワーク (<http://www.komaki-e.net/>)
(〒485-0041 小牧2-107 市公民館4階 ☎ 090-6805-1216)

市職員採用試験受験者向け 職場見学会

市職員採用試験を来年度受験する予定の方を対象とした、職場見学会を実施します。職場見学会では、職場見学のほか、先輩職員との交流(仕事体験談や質疑応答)、採用試験の説明などを行います。

対象 令和3年度採用 市職員採用試験受験予定者

申込み インターネットからの事前申込みが必要です。詳しくは市ホームページをご覧ください。

■事務職、技術職

とき 3月6日(金)1回目:午前10時～、2回目:午後2時～

ところ 市役所

■消防職

とき 3月5日(木) 午前10時30分～

ところ 消防本部

※消防本部には見学者用の駐車場がありませんので、公共交通機関等をご利用ください。

■保育職

とき 3月5日(木)

午前10時～

ところ 第二保育園



行政経営課 (☎ 76-1109)

味噌市民センター短期講座 「大人かわいい、クリスタル リースを作りましょう」

扱いやすい「アルミワイヤー」を使って作ります。

とき 3月14日(土)午前10時～正午

ところ 味噌市民センター3階創作室

対象 18歳以上の方

定員 24人(申込先着順)

料金 参加費1,000円(受講料300円・材料費700円)

持ち物 ペンチ・ニッパー(お持ちの方)

申込み 3月3日(火)までに、講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入し、郵送、FAX、メール、電話または直接味噌市民センター



▲申込フォーム

味噌市民センター
(〒485-0006 久保新町60)
☎ 76-7000 FAX 76-7288
mail ajshimin@city.komaki.lg.jp



催 し



市の施設の展示会

と き	名 称	内 容
まなび創造館5階センターモール (☎ 71 - 9848) ※第3火曜日休館		
2月 15 日(土) ～ 21 日(金)	「家庭の日」並びに「非行防止」の絵画・ポスター展 ※最終日は午後1時まで	絵画・ポスター計 24 点を展示します。
2月 19 日(水) ～ 28 日(金)	写彩クラブ 写真展 ※初日は正午から、最終日は午後3時まで	写真 45 点を展示します。
2月 28 日(金) ～ 3月 8 日(日)	少年消防クラブ員の防火習字 作品展 ※初日は午前 10 時から	防火習字 (半紙) 70 点を展示します。
3月 10 日(火) ～ 16 日(月)	水彩 萌黄の会 作品展 ※初日は午後 1 時から、最終日は午後 4 時まで	水彩画約 40 点を展示します。
まなび創造館 4 階市民ギャラリー (☎ 71 - 9848) ※第3火曜日休館		
3月 7 日(土) ～ 15 日(日) 午前 10 時～午後 6 時	トーカ マヒロ写真展 「Frozen Light」	現代の若手写真家トーカ マヒロの写真作品の展示、映像作品の紹介をします。
味噌市民センター (☎ 76 - 7000)		
2月 23 日(日・祝) ～ 3月 6 日(金)	パレットの会 作品展 ※初日は午前 9 時から、最終日は午後 1 時まで	水彩画・パステル画を展示します。
3月 7 日(土) ～ 15 日(日)	こだま水彩画春季展 「花のかたち」 ※初日は午前 10 時 30 分から、最終日は午後 4 時まで	パステル水彩画 50 点を展示します。
北里市民センター (☎ 71 - 1197)		
2月 20 日(木) ～ 3月 4 日(水)	北里保育園 「ひなまつりを飾ろう！」	ひなまつり関連作品 20 点程度を展示します。
東部市民センター (☎ 79 - 0011)		
3月 11 日(水) ～ 25 日(水)	パッチワーク コスモス パッチワーク作品展 ※初日は午前 10 時 30 分から、最終日は午後 4 時まで	パッチワーク作品 (ポーチ・サイフ・バッグ等) 10 点程度を展示します。

令和元年度 市民活動講座 助成金について知ろう！ ～助成金交付団体からポイントを学ぼう～

身近な助成金である「小牧市市民活動助成金」について活用方法などを学び、事業計画を立てていきます。また、過去に助成金を受けた4つの市民活動団体との交流もあり、運営のヒントを得ることができます。

地域活動・市民活動にとって目的実現のための大きな力となる助成金の特性や活用方法を知り、団体活動のステップアップに繋げてみませんか？

とき 3月 22 日(日)午後1時 30 分～3時 30 分

ところ 市公民館4階視聴覚室

対象 地域活動団体、市民活動団体またはこれから団体を立ち上げたい方

定員 30 人 (申込先着順)

申込み 3月 17 日(火)までに、所定の用紙(協働推進課、東部・味噌・北里の各市民センター、市民活動センター、市・市民活動センターホームページに用意)に必要事項を記入し、郵送、FAX、メールまたは直接市民活動センター



市民活動センター (市公民館4階)
〒485 - 0041 小牧 2 - 107
☎ 74 - 4011 FAX 74 - 4070
mail komaki.npo-c@me.ccnw.ne.jp
協働推進課 (☎ 76 - 1629)

知ってる？ 地域包括支援センター

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは？

認知症サポーター養成講座を受講した方を「認知症サポーター」といいます。何か特別なことをする人ではなく、講座を通じて、認知症について正しく理解し、認知症の方やそのご家族を温かく応援することが認知症サポーターの役割です。



養成講座修了後に、認知症サポーターの証である「オレンジリング」をお渡しします。これが認知症の方や家族を応援する「目印」となります。



▲オレンジリング

地域包括支援センターでは、『認知症サポーター養成講座』を随時開催しています。受講を希望される場合は、お近くの地域包括支援センターまでお問い合わせください。

毎日の生活の中で、心配なこと等相談したい時は、お住まいの地区の地域包括支援センターへ。連絡先は、広報こまき毎月1日号の相談一覧表をご覧ください。お住まいの地区の地域包括支援センターが分からない場合は、地域包括ケア推進課 (☎ 76 - 1188) までご相談ください。



親と子ども

保健センター (☎ 75 - 6471)

種 類	と き		対 象	種 類	と き		対 象
4 力月児健診 ・ 母親歯科健診	3 月 3 日(火)	午後1時5分 ～1時35分	R 1 年10月24日～末日生	2 歳 3 力月児 歯 科 健 診	3 月 5 日(木)	午前9時	H29年12月 1日～15日生
	3 月 10 日(火)		3 月 12 日(木)		～10時10分	H29年12月16日～末日生	
	3 月 17 日(火)		R 1 年11月 9日～16日生	3 歳児健診	3 月 4 日(水)	午後1時5分 ～2時15分	H29年 3 月 1日～10日生
	3 月 24 日(火)				3 月 11 日(水)		H29年 3 月11日～20日生
1 歳6 力月児 健 診			R 1 年11月17日～23日生	3 月 18 日(水)			H29年 3 月21日～末日生
	2 月 21 日(金)	午後1時5分 ～2時15分	H30年9月 1 日～10日生	BCG 接 種	3 月 5 日(木)	午後1時45分 ～2時30分	生後5 力月～1 歳未満 (標準的接種期間は 生後5～8 力月未満)
	3 月 6 日(金)		H30年9月11日～20日生		3 月 9 日(月)		
	3 月 13 日(金)		H30年9月21日～末日生		3 月 23 日(月)		

※対象の方には事前に書類を送りますので、受付時間の詳細はそちらで確認してください。場所は保健センターです。
※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。

種 類	と き		と ころ	内 容・対象・申込みなど
親子健康手帳 (母子健康手帳) 交付	月 ～ 金 曜 日 (毎月第3火曜日、 祝日、年末年始除く)	午 前 9 時 30 分 ～午後5時15分	子育て世代包括 支 援 セ ン タ ー (ラピオ3階)	内 容 保健師・助産師が親子健康手帳を交付します。妊娠中の不安や 心配事など気軽に相談してください。 持ち物 妊娠届出書または医師の診断書、個人番号カード (個人番号カードがない場合は通知カードおよび身分証が必要)
母 乳 相 談	3月4日(水)、 10日(火)、18日(水)、 24日(火)	午前10時～正午	子育て世代包括 支 援 セ ン タ ー (ラピオ3階)	申込み 子育て世代包括支援センター (ラピオ3階) (☎ 71 - 8611)
	3月25日(水)	午後1時～4時		
育児相談・妊婦・ 産婦健康相談	3月3日(火)	午前10時 ～11時15分	小牧南児童館	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)
	3月13日(金)		大 城 児 童 館	
低 体 重 児 届	出生体重が2,500 g未満の赤ちゃんは、子育て世代包括支援センターまたは保険年金課へ低体重児届出書を出しましょう。			
1stアニバーサリー事業	生後10カ月ごろアンケートが届きます。アンケートを出してプレゼントをもらいましょう。 お渡し場所 子育て世代包括支援センター(ラピオ3階)または市内児童館			
移 動 子 育 て 支 援 セ ン タ ー	3月4日(水)	午前10時 ～午後1時	大 山 会 館 (応 時)	内 容 エプロンシアター・しかけ絵本など、お楽しみがあります。 問合先 子育て世代包括支援センター ※大山会館(応時)に駐車場は ありません。 すくすくパオーンルーム(子育て支援室)(☎ 41 - 3223)
離 乳 食 教 室 (初期どっくん教室)	3月4日(水)	午前10時 ～11時	保 健 セ ン タ ー	対象・定員 4カ月児以降の保護者27人 持ち物 親子(母子)健康手帳、バスタオル、抱っこひもなど 申込み 保健センター ※赤ちゃん参加可
離 乳 食 教 室 (後期かみかみ教室)	2月21日(金)			対象・定員 9カ月児以降の親子21組 持ち物 親子(母子)健康手帳、バスタオル、お手ふきなど 申込み 保健センター
	3月13日(金)			
パパママ教室	3月1日(日)	午前10時 ～正午		対象・定員 市内在住の妊婦とその夫(妊婦のみの参加可)30組 持ち物 親子(母子)健康手帳、筆記用具、塩分濃度測定のための汁物 (30cc程度)、飲み物 申込み 保健センター
に こ に こ むし歯予防相談	3月3日(火)	午前10時 ～11時15分	小牧南児童館	内 容 歯みがき、歯ならび、食べ方や飲み方などに関する相談 対象 乳幼児(1歳前後で歯が生え始めたお子さんにおすすめです) 持ち物 親子(母子)健康手帳、歯ブラシ
歯 っ ぴ ー 子 育 て 講 座	3月19日(木)	午後1時30分 ～2時30分	子育て世代包括 支 援 セ ン タ ー (ラピオ3階)	内 容 月齢に合わせた遊びや健康なお口育てのポイントをお伝えします。 対象 1歳までのお子さん 持ち物 歯ブラシ 申込み 保健センター
赤 っ ちゃん 訪 問	保健連絡員と保健連絡員OBが生後1～3カ月ごろの赤ちゃんのご自宅に出生祝い品を持って訪問します。(事前に電話でご都合を伺います)			

健康診断を受けた
のだけど、
結果票の見方が
よく分からない

最近血圧が
高くて・・・

体に負担がかかるから
痩せたい

気になる方はぜひ、健康相談へ

医師・保健師がアドバイスします



成人の検診

※対象の生年は和暦です。

保健センター (☎ 75 - 6471)

内 容	と き	ところ	対象・料金・申込みなど
子宮がん個別検診 (内診、視診、細胞診)	受診期間 3月31日(火)まで	市内産婦人科	対象 20歳以上で市内に住民登録があり①～③のいずれかの方 ①奇数年生まれの方 ②偶数年生まれの方で平成30年度未受診の方 ③無料クーポン券が届いた方 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方のみ) 申込み ①③の方:直接医療機関へ申込み ②の方:事前に保健センターに問い合わせてください。 ※保健センターで平成30年度の受診の有無を確認し、検診票を郵送します。
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歳以上で市内に住民登録があり①～③のいずれかの方 ①奇数年生まれの方 ②偶数年生まれの方で平成30年度未受診の方 ③無料クーポン券が届いた方 料金 1,500円 (70歳以上は500円) 申込み ①③の方:直接みわレディースクリニック (☎ 76 - 2603) へ申込み ②の方:事前に保健センターに問い合わせてください。 ※保健センターで平成30年度の受診の有無を確認し、検診票を郵送します。
いきいき世代個別 歯 科 健 診	受診期間 3月31日(火)まで	市内実施歯科 医 療 機 関	対象 40歳 (昭和53年4月2日～昭和54年4月1日)、45歳 (昭和48年4月2日～昭和49年4月1日) 50歳 (昭和43年4月2日～昭和44年4月1日)、55歳 (昭和38年4月2日～昭和39年4月1日) 60歳 (昭和33年4月2日～昭和34年4月1日)、65歳 (昭和28年4月2日～昭和29年4月1日) 70歳 (昭和23年4月2日～昭和24年4月1日)、75歳 (昭和18年4月2日～昭和19年4月1日) 申込み 直接実施歯科医療機関 ※対象者には案内はがきをお送りしています。
35歳 無 料 歯 科 健 診	受診期間 3月31日(火)まで	市内実施歯科 医 療 機 関	対象 今年度中に35歳の誕生日を迎える方 (昭和59年4月2日～昭和60年4月1日 生まれの方) ※対象者には案内はがきをお送りしています。 申込み 直接実施歯科医療機関

保険年金課 (☎ 76 - 1123)

種 類	と き	ところ	対象・料金・申込みなど
特 定 保 健 指 導	受診期間 5月31日(日)まで (特定健康診査 の受診日によって異なります)	市内の指定 医 療 機 関	対象 特定健康診査の結果、生活習慣の改善が必要と思われる方 (後期高齢者医療制度の方を除く) ※対象者には特定健康診査を受けた医療機関から案内、または市から利用券を交付します。 申込み 市内指定医療機関 問合先 保険年金課

健康づくり

保健センター (☎ 75 - 6471)

内 容	と き	ところ	対象・料金・申込みなど	
いきいき元気塾 【運動編】膝腰痛 があっても安心 “腰かけ元気体操”	① 3月 2日(月) ② 3月 16日(月)	野 口 の 郷 味 岡 市 民 セ ン タ ー	内容 椅子に座ってできる簡単体操（筋トレ、ストレッチ） 対象 60 歳以上 定員 野口の郷 20 人程度、小針の郷 20 人程度、味岡市民センター 30 人程度 申込み ①② 2月 17 日～どちらか 1 日のみ選んで野口の郷（☎ 79 - 1188） ③④ 2月 17 日～どちらか 1 日のみ選んで保健センター（☎ 75 - 6471） ⑤ 2月 17 日～小針の郷（☎ 71 - 2370）	
	③ 3月 13日(金) ④ 3月 27日(金)			
	⑤ 3月 26日(木)	小 針 の 郷		
	3月 10 日 (火)	野 口 の 郷		内容 オーラルフレイルに関する講話、口腔機能を高めるお口の体操など 対象 60 歳以上 申込み 不要
	3月 24 日 (火)	小 針 の 郷		内容 笑いの効用に関する講話や脳トレ、わっはっは体操など 対象 60 歳以上 申込み 不要
筋力アップのため のトレーニング マシン講習会	3月 4 日 (水)	野 口 の 郷	野口の郷・小針の郷にあるトレーニングマシンは高齢者にも簡単に安全に 利用できます。健康運動指導士が安全かつ効果的なマシンの使い方をお伝え します。効果的に使うことでさらに筋力アップができます。 対象 60 歳以上 ※時間内自由参加、午前 10 時 30 分～ 11 時および午後 1 時 30 分～ 2 時は柔 軟体操の指導を行います。	
	3月 9 日 (月) 3月 26 日 (木)			
	3月 3 日 (火) 3月 11 日 (水)	小 針 の 郷		
	3月 17 日 (火)			
	3月 3 日 (火)	東 部 市 民 セ ン タ ー		内容 カラダによく効く体操、ラジオ体操、ストレッチなど 対象 市内在住 60 歳以上 申込み 不要
牧連体操ズンドコ	3月 11 日 (水) 3月 26 日 (木)	保健センター	内容 「きよしのズンドコ節（氷川きよし）」の曲に合わせて、立ってでも座 ってでもできる、子どもから高齢者の方まで楽しめる元気になる体操です。 対象 どなたでも可 申込み 不要	

健康相談

※祝日は除きます。 年齢は問いません。お気軽にご相談ください。

保健センター (☎ 75 - 6471)

区 分	内 容	と き	ところ	申込み
一 般 健 康 相 談	健康相談、尿検査、血圧測定	毎週月曜日 午前9時～11時45分	保 健 セ ン タ ー	不要
		毎月第3火曜日 午前9時30分～11時15分	味岡市民センター	
		毎月第3水曜日 午前9時30分～11時15分	東部市民センター	
医 師 健 康 相 談	健康相談	毎週月曜日 午前9時～11時45分、午後1時～2時15分 毎週水曜日 午前9時～11時15分 (第3水曜日を除く)	保 健 セ ン タ ー	不要
		毎月第3水曜日 午前9時30分～11時15分	東部市民センター	
生 活 習 慣 病 予 防 相 談	健康相談、栄養相談、尿検査、血圧測定	毎週月曜日 午前8時40分～正午、午後1時～4時	保 健 セ ン タ ー	保健センター (予約制)
歯 の 健 康 相 談	歯科健康相談	毎週月曜日 午前9時～正午、午後1時～4時		

※料金の記載のないものは無料。申込みの記載のないものは事前申込み不要





小牧発祥!
名古屋コーチン

こまち RALLY

2020

集めたスタンプで賞品もGETしよう!!

2020 2.1土 ~ 3.10火

登録無料

3月10日
「名古屋コーチンの日」
記念

スタンプラリーの楽しみ方

1

スタンプラリーサイトに
アクセスしよう!

誰でも簡単!
モバイルスタンプラリー

右記のQRコードを
読み込んで
スタンプラリーサイトに
アクセス!



<https://www.stamprally.net/komachin-rally2>

2

対象店舗でスタンプを
たくさん集めよう!

お店でQRコードを
読み込むだけ!

スマホからスタンプラリーサイトに登録し、加盟店舗で指定の商品を飲食・購入した会計時に、お店が提示するQRコードを読み込んでスタンプをゲットしよう!

3

スタンプの数によって
賞品がもらえます!

3/1日 ~ 3/17火
各日 9:00~17:00
※水曜日除く

スタンプ
引換場所
小牧駅前観光案内所
小牧市中央1丁目260 (小牧駅ビル1F)

※3月7・8日のみ、10:00~18:00までラビオ1階
名古屋コーチン特設会場で引き換えます。

「始まりは小牧から 名古屋コーチン発祥の地」

現在3月10日は「名古屋コーチンの日」記念日とされています。
市では、発祥の地である地域資源「名古屋コーチン」を活用し、
観光振興・事業者振興に取り組んでいます。名古屋コーチンがさら
に地域ブランドとして、市内外の皆さんに知っていただき、食べて
いただけるよう、取扱店協力のもと、スタンプラリー事業を実施いた
します。

※賞品はスタンプラリーサイトでご確認ください。
※賞品交換時にスタンプはクリアされます。
※画像はイメージです。

主催: 小牧発祥!名古屋コーチンプロジェクト
(小牧市・小牧市観光協会・小牧商工会議所)
お問い合わせ: 小牧商工会議所 TEL 0568-72-1111



小牧市
名古屋コーチン
こまちん

小牧市の人口【令和2年1月1日現在 () は前月比】
総人口: 153,026人 (-70人) / 男 77,574人 女 75,452人
世帯数: 68,200世帯 (-20世帯)



大豆インクを使用しています 再生紙を使用しています



市公式
ホームページ