

12/17 みんなで仲良く、楽しく



12月4日から10日までの「人権週間」にあわせて、第二保育園で人権教室が行われました。この日は市の人権擁護委員らが年長クラスの園児を対象に、人権についての話や紙芝居、歌を通じて、人権の大切さを伝えました。

12/16 誰でも気軽に介護予防



西部コミュニティセンターにて、「小牧市版介護予防体操（こまき山体操）」の体験会が行われました。

この体操は、市マスコットキャラクター「こまき山」をモチーフとし、相撲の型や四股の動きを取り入れた本市独自の体操となっています。

Photo News



12/17 素敵な音色をプレゼント！



中部フィルハーモニー交響楽団員およびキリスト協会クリスチャンウェイによるクリスマスコンサートが市民病院で開かれ、入院中の患者さんやご家族の方が演奏を楽しみました。

コンサートでは、クリスマスソングを中心とした演奏が行われ、目をつぶって曲に聴き入っている患者さんやリズムに合わせて体を動かす患者さんも見られ、クリスマス気分を味わいました。

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-

桃ヶ丘小学校区地域協議会

桃ヶ丘小学校区地域協議会は令和元年6月に設立された、市内9番目の地域協議会です。

これからも支え合い・助け合いの住み良い地域を築くため、積極的に活動を進めてまいりますので、皆様のご理解・ご協力をお願いします。



第33回桃花台まつり

設立初年度である今年は、地域の方々に桃ヶ丘小学校区地域協議会を知っていただくために「桃花台まつり」にスーパーボールすくいのブースを出展し、多くの方にお越しいただきました。



第36回桃ヶ丘小学校区レクリエーション運動会

桃ヶ丘小学校区スポーツ振興会と共催した第36回桃ヶ丘小学校区レクリエーション運動会では、時折、小雨が降る天気となりましたが、子どもからお年寄りまで多くの方が、パン食い競争やビンゴゲームを楽しみました。



サロンボランティア・スタッフ交流&情報交換会



学区内にあるサロンの代表者の方にお集まりいただきサロンボランティア・スタッフ交流&情報交換会を開催し、お互いのサロンの取組や課題について、情報共有し、今後のサロンの活性化について話し合いを行いました。

今後の予定



第3回 桃ヶ丘小学校学区防災訓練

日時：2月16日(日)

午前9時～正午

場所：桃ヶ丘小学校 体育館

皆様のご参加をお待ちしています。

親子でチャチャチャ♪



この日はクリスマスの季節。
みんなでクリスマスソングを歌いました♪

音楽が鳴ったらおしりとおしりをくっつけよう！



音楽が止まったらフラフラの中にもジャンプ！



親子で楽しくリトミック♪

今回は、年少・年長までのお子さんを持つパパ・ママを対象に、児童センター（ラピオ4階）で開催されている「親子でチャチャチャ」をご紹介します。

この講座には、パパ・ママがお子さんと心も身体も触れ合える仕組みが盛りだくさん。音楽に合わせてお互いの手と手や足と足をくっつけたり、フラフラを使って遊んだりした後はお子さんとの距離がぐっと近く感じるはずですよ。

参加したママは、「音楽に合わせて一緒に気兼ねなく遊べる機会はないかなかったのでとてもありがたいです」と満面の笑顔。

担当の職員は「音やリズムを身体で感じ、感じたことを表現するリトミックを親子で楽しんでいた

す」とパパ・

ママの参加を

心待ちにして

いました。皆

さんもお子さ

んと「親子で

チャチャチャ

」しちやい

ませんか。

親子でチャチャチャ♪

場所：児童センター（ラピオ4階）

対象：年少～年長までのお子さん

日時：毎月第3水曜日（要申込）

午後4時～（約30分間）

申込み：直接または電話で児童センター（☎ 75 - 3817）

ブックレビューボタン vol.47 ～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：2月2日(日) 午後2時～

ところ：図書館1階 視聴覚室

内容：トムとジェリー③
～パーティ荒し～他9編
(70分)

対象：どなたでも

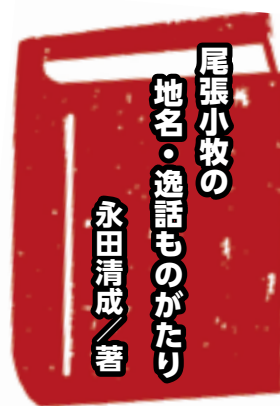
定員：50人（当日先着順）

料金：無料

小牧市についてよく耳にしてなぜかは知らない『駒来』の由来について書いてありました。また江戸時代は小牧山に登れなかったようで馴染みの場所がそうであったのかと驚きから始まりました。

毎日過ごしている小牧市がどのようにしてできあがったのか。そんなことを教えてくれそうな予感がするものごとたり。

「小牧をあじわう」



読み進めていくと小牧市のそれぞれの地区の名前の由来などもあり、転職によって小牧市に住み始めた自分には、子どものような新たな発見が多数ありました。今、自分の住んでいる地区は何回も読み返しながら一つ一つの場所について思い浮かべながら自問自答していました。

小牧市内のすべての地域について書いてあるので、市内を散策しながら確認したい衝動にかきたてられます。

小牧市を知らない人には小牧をよく知る、小牧市を昔から知っている人はより小牧市に愛着がわく本です。

今回のレビューア



▲浦田 尚弘さん

旅行やドライブが好きでいるんなところへお出かけしています。仕事はバスの運転士、毎日安全運転に心掛けています。



一子先生の
カラダに

効く体操教室

監修：菅原一子先生
(健康運動指導士)

このコーナーでは、いつまでも元気な身体でいたい！そんな皆さんの声にお応えして、筋肉を効果的に鍛える方法を紹介しています。



今回はココ！

足の指を鍛えると…

- ・体のバランスが良くなる
- ・転倒を予防する
- ・扁平足を予防する
- ・しっかり歩ける、走れるなどの効果があります。

第40回

足の指のトレーニング

足の指の筋肉には、土踏まずのアーチを作るなどの役割があります。

- ① 足の指を使ってグー・チョキ・パーをしてみましょう。
チョキは④親指を上げる、⑤親指を下げる、の両方の動きにチャレンジしてみましょう。



▲グー



▲チョキ④



▲チョキ⑤



▲パー

- ・力を入れすぎると足の指がすりやくなります。リラックスして行いましょう。

めざせ10歳若返り

手軽にできる冷え対策になります。
ぜひ、生活の中に取り入れて寒い冬を乗り切りましょう！

- ② タオルや靴下などを両足の親指と人差し指の間に挟みます。
左右の指で引っ張りましょう。



- ③ 人と引っ張り合ってみましょう。



今回は2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P31をご覧ください。



保健師のアドバイス



小牧警察署通信

みんなでつくろう！安心安全のまち

110



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



事件・事故 緊急事案は 110 番
～警察の 相談ダイヤル #9110～

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。

110 番は、緊急通話のための専用電話です

事件解決のキーワードは、「すばやい通報」にあります。

次のようなときは、迷わず、落ち着いて、すぐに 110 番をしてください。

強盗などの被害にあったり、目撃した。

ドロボウに入られたり、ドロボウが逃げるのを目撃した。

ひったくり被害にあった、ひったくりを目撃した。

見かけない人が、家の中をのぞいている。

指名手配犯人によく似た人を見かけた。

ひき逃げ事故に遭った、ひき逃げ事故を目撃した。

警察相談専用電話は「# 9110」です！！

ご家庭の電話（プッシュ回線のみ）や公衆電話、携帯電話で「# 9110」をプッシュすれば、愛知県警察本部の住民コーナー（ただし、愛知県内で発信の場合）につながります。ご家庭の電話がダイヤル回線である場合は☎ 052 - 953 - 9110 におかけください。





旬なスポーツ情報お届けします！

こまスポガイド

第38回小牧市民駅伝競走大会

12月8日、パークアリーナ小牧を発着点とした「第38回小牧市民駅伝競走大会」を開催しました。

今大会は一般の部をはじめ、4部門99チームのエントリーがありました。大会当日は、沿道から多くの声援を受けながら、市内21・8km（一般・高校）は5区間、中学は8区間のコースを力いっぱい駆け抜け、懸命にタスキをつなぐ白熱したレースが繰り広げられました。コース周辺の皆さんにはご協力いただき、ありがとうございました。

〈結果表〉

部門	第1位	第2位	第3位
一般の部	名誘陸上部	中森家（ガチ）	ONE
高校の部	小牧南高校 陸上部男子	小牧工業高校 A	小牧工業高校 B
中学男子の部	小牧中学校 A	応時中学校 A	北里中学校 A
中学女子の部	岩崎中学校	味噌岡中学校	小牧中学校

▼ 1月26日(日)に行われる第30回小牧シティマラソン大会は交通規制が行われますのでご注意ください。

第30回小牧シティマラソン大会交通規制図

※選手通過時には、接続する道路も通行止になります
※規制時間は目安であり、当日の競技状況によって変わる場合があります。

交差点名	規制開始時間	規制解除時間
------	--------	--------

一車線規制（東方面）
片側通行止
通行止
通行止（必要者は通行可）



1月26日(日)開催



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
おもしろクラフト 「チョコポケット」	2月 2 日(日)	13:30 ～ 14:30	小学生以上 10 人 申込受付:1/19 (日)～ (TEL 可) ※市外の方:1/26 (日)～	無料	児童センター (☎ 75 - 3817)
ちびっこひなまつり	2月 28 日(金)	10:30 ～ 11:10	1 歳以上の未就園児 80 人 当日 9:30 ～ 受付		
ワールドミュージック	2月 8 日(土)	11:00 ～ 11:30	幼児と保護者、小学生 15 組 申込受付:1/25 (土)～ (TEL 可)	無料	味噌児童館 (☎ 75 - 4999)
えいごであそぼ	2月 24 日(月・休)	10:00 ～ 10:30 11:00 ～ 11:30	幼児と保護者 各 15 組 申込受付:2/9 (日)～ (TEL 可)		
リトミック ～リズムを感じて表現してみよう♪～	2月 3 日(月)	11:00 ～ 11:40	2 ～ 3 歳児と保護者 15 組 申込受付:1/20 (月)～ (TEL 可)	無料 (水筒・ ハンドタオル持参)	篠岡児童館 (☎ 79 - 0690)
赤ちゃんと一緒に 産後ヨガ	2月 20 日(木)	13:30 ～ 15:00	2 ～ 6 カ月までの乳児親子 10 組 申込受付:2/6 (木)～ (TEL 可)	無料 (バスタオル 2 枚、 フェイスタオル 1 枚持参)	
0、1、2 歳のための人形劇 ～人形劇団 むすび座～	2月 10 日(月)	11:00 ～ 11:30	0 ～ 2 歳児の親子 30 組 1/27 (月)～チケット配布	無料	小牧児童館 (☎ 77 - 0906)
あつまれ！年中組 「スポーツクラブの先生と一緒に 思いっきり体を動かそう！」	2月 19 日(水)	16:00 ～ 16:45	年中児 20 人 申込受付:2/5 (水)～ (TEL 可)		
こどもクッキング	2月 9 日(日)	13:30 ～ 15:30	小学生以上 12 人 申込受付:1/26 (日)～ (TEL 不可) ※市外の方:2/6 (木)～	200 円	小牧南児童館 (☎ 77 - 0454)
卓球であそぼう	2月 22 日(土)	14:00 ～ 15:00	小学生以上 16 人 申込受付:2/8 (土)～ (TEL 可) ※市外の方:2/19 (水)～	無料	
リトミック	2月 24 日(月・休)	11:00 ～ 11:45	2 ～ 3 歳児とその保護者 申込受付:2/10 (月)～ (TEL 可) ※市外の方は 2/21 (金)～		
みんなで遊ぶプログラム	2月 1 日(土)	13:30 ～ 15:30	小学生以上 定員 25 人 (先着) 申込受付:1/18 (土)～ (TEL 可)	無料	北里児童館 (☎ 71 - 1183)
ベビーマッサージ ※ 11 時頃に授乳をしておいてください。	2月 10 日(月)	13:00 ～ 14:30	2 ～ 6 カ月児親子 10 組 申込受付:1/27 (月)～ (TEL 可)	無料 ((母子)健康手帳、 バスタオル持参)	
お楽しみ映画会	2月 22 日(土)	13:30 ～ 15:00 (13:00 開場、13:30 開演)	定員 100 人 (先着) 申込受付:2/ 1 (土)～ (TEL 可)	無料	
節分ドキドキ豆まき	2月 2 日(日)	11:00 ～ 12:00	自由参加	無料	西部児童館 (☎ 42 - 0205)
パパにちょっぴりプレゼント	2月 7 日(金)	10:30 ～ 11:30	未就園児と保護者 50 組 当日受付 (先着)		
インターナショナルあそび 「えいごでワンダーランド」	2月 8 日(土)	10:00 ～ 10:45	年少以上と保護者、小学生低学年 15 組 申込受付:1/22 (水)～ (TEL 可)	無料	大城児童館 (☎ 78 - 0046)
ベビーマッサージ教室	2月 20 日(木)	10:00 ～ 11:45	2 ～ 6 カ月児と保護者 6 組 申込受付:2/5 (水)～ (TEL 可)		
楽器であそぼスペシャル	2月 24 日(月・休)	11:00 ～ 11:40	2 ～ 3 歳児と保護者 20 組 申込受付:2/6 (木)～ (TEL 可)	無料 (水筒・ ハンドタオル持参)	

※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)