

せいかつじょうほうしこまき

9 2020
月号

P1 ●小牧山新能

●水道料金の 仕事の 一部を 民間の 業者が やります

P2 ●母子健診などの カレンダー

P3 ●成人検診の おしらせ

P4 ●健康ですか？

あなたの「こころ」、あなたの 大切な人の「こころ」

●道路は 駐車場では ありません

●外国人のための 相談窓口の おしらせ

P5 ●次の 税金の 支払い期限は

9月 30日(水) です

●1歳のおたんじょうび おめでとう!!

アニバーサリー事業

P6 ●KIA スペイン語講座 (初級) 受講生募集

●KIA 第2期 日本語教室

P7 ●「雑がみ」は トイレトペーパーに 変わります

P8 ●2020年 国勢調査を します

●新しい コロナウイルスの 病気について

小牧山新能

日本の 伝統芸能「能」を見る イベントです。

小牧山新能は、小牧市が できて 50周年の 2005年から 始まり、市内だけでなく 市外からも 多くの 人が 訪れる、

小牧の 秋の 風物詩と なっています。

今年は、新しい コロナウイルスの 病気が

広がらないようにしながら、市民会館で やります。



演目 えんもく 観世流・能「安達原」／ 和泉流・狂言「舎弟」／ 観世流・半能「天鼓」

問合せ先 文化・スポーツ課 TEL.0568-76-1166

水道料金の 仕事の 一部を 民間の 業者が やります

とき 10月 1日から フジ地中情報株式会社名古屋支店が やります

ところ 小牧市上水道管理センター

水道事業運営を よくするため、これまで 水道メーターの 確認を 民間(市役所以外)の 業者が やってました。10月1日からは、水道料金の 支払いのことや、水道の 水を 家に 流したり やめたりすることも、民間(市役所以外)の 業者が やります。

※水道料金のことに関する 業者は、証明書を 持っています。おかしいと 思ったときは 証明書を 見せてもらうか

上下水道業務課へ 聞いて ください。

問合せ先 上下水道業務課 TEL.0568-79-1320



健診のおしらせ

※新しい コロナウイルスの 病気が 広がらないように するため
 予定が 変わったり 中止になることが あります。

母子健診などのカレンダー

※マスクをつけて 親子(母子)健康手帳と バスタオルを 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・ はやおやし か けんしん 母親歯科健診	9月 1日(火)	保健センター	13:05~13:55	2020年 5月 1日~5月 8日生まれ 2020年 5月 9日~5月16日生まれ 2020年 5月17日~5月24日生まれ 2020年 5月25日~5月31日生まれ
	9月 8日(火)			
	9月15日(火)			
	9月29日(火)			
1歳6か月児健診	9月 4日(金)	保健センター	13:05~14:15	2019年 2月 1日~2月10日生まれ 2019年 2月11日~2月20日生まれ 2019年 2月21日~2月28日生まれ
	9月11日(金)			
	9月18日(金)			
2歳3か月児歯科健診	9月 3日(木)	保健センター	9:00~10:10	2018年 6月 1日~6月15日生まれ 2018年 6月16日~6月30日生まれ
	9月17日(木)			
3歳児健診	9月 2日(水)	保健センター	13:05~14:15	2017年 7月 6日~7月17日生まれ 2017年 7月18日~7月31日生まれ 2017年 8月 1日~8月10日生まれ
	9月 9日(水)			
	9月23日(水)			
BCG接種	9月 7日(月)	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16日(水)			
	9月30日(水)			



※新しい コロナウイルスの 病気が 広がらないように するため、 予定が 変わることがあります。

※対象の 人には 前もって 手紙を 送ります。 詳しい 受付時間は 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。

親子健康手帳 (母子健康手帳) 交付	月~金 (祝日、 年末年始除く)	子育て世代 包括支援センター (ラビオ3階)	9:30~17:30	●内容/保健師・助産師が 親子健康手帳を 渡します 妊娠中の 不安や 心配事などを 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、マイナンバーカード (マイナンバーカードが ない場合は 通知カードと 身分証が いります)
離乳食教室 (初期ごっこ教室)	9月 9日(水)	保健センター	10:00~11:00 ごろ	●対象/4か月児以降の 保護者 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 ●持ち物/親子(母子)健康手帳、バスタオル
離乳食教室 (後期かみかみ教室)	9月25日(金)	保健センター	10:00~11:00 ごろ	●対象/9か月児以降の 親子 ●料金/0円 ●申し込み/保健センター ●持ち物/親子(母子)健康手帳、バスタオル
パパママ教室	9月 6日(日)	保健センター	10:00~12:00	●対象/小牧市内に 住んでいる 妊婦と その夫 (妊婦のみでも 参加できます)
母乳相談	9月 1日(火) 9月 4日(金) 9月 8日(火) 9月25日(金) 9月29日(火)	子育て世代 包括支援センター (ラビオ3階)	10:00~12:00 10:00~12:00 10:00~12:00 13:00~16:00	●料金/0円 ●申し込み/子育て世代 包括支援センター (ラビオ3階)
育児相談・ 妊婦・産婦健康相談	9月11日(金) 9月14日(月) 9月18日(金)	大城児童館 Tel.0568-78-0046 北里児童館 Tel.0568-71-1183 小牧児童館 Tel.0568-77-0906	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、 尿検査(希望する人) ●申し込み/各児童館
にこにこむし歯 予防相談	9月11日(金)	大城児童館 Tel.0568-78-0046	10:00~11:15	●対象/乳幼児(特に 1歳ぐらいの 子どもに おすすめです) ●内容/歯みがき、歯ならびに 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、バスタオル ●料金/0円 ●申し込み/大城児童館
赤ちゃん訪問	保健連絡員 または 保健連絡員OBが、生まれてから 1~3か月ぐらいの 赤ちゃんの いる家に、 出産祝い品を もって 訪問します。(前もって 電話などで 都合を 聞きます)			
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/子育て世代包括支援センター (ラビオ3階) または 保険医療課			
1st アンバーサリー 事業	生後 10か月ごろの 赤ちゃんが いる家に 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。 ●もらえる場所/子育て世代包括支援センター (ラビオ3階) または 小牧市内の 児童館			

詳しいことを 知りたい人は、
右の 問合先へ
聞いて ください。

問合先 保健センター TEL.0568-75-6471 FAX.0568-75-8545
 子育て世代 包括支援センター(ラビオ3階) TEL.0568-71-8611 FAX.0568-71-8612

けんしん 健診のおしらせ(成人検診のおしらせ)

あたら ころなういるす ひょうき ひろ
※新しい コロナウイルスの 病気が 広がらないようにするため
よてい が かわることが あります。

種類	日にち	時間	場所	対象・料金・申し込みなど	
胃がん検診 (胃部X線間接撮影)	9月16日(水)	9:00~11:05	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/24人/回 ●料金/1,000円(70歳以上は500円) ●申し込み/保健センター	
	9月28日(月)				
	10月16日(金)				
大腸がん検診 (便潜血反応検査)	※検体容器は保健センターで回収します。 回収日の予定は、検体容器を送る時に知らせます。		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	
乳がん検診 (マンモグラフィ)	9月30日(水)	9:30~15:30	東部市民センター	●対象/40歳以上の小牧市に住民登録のある人で 下の表のどれかにあてはまる人 ●定員/80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5日(月)	9:00~15:30	保健センター		
	10月21日(水)				
乳がん検診 (超音波)	9月24日(木)	9:00~11:00	保健センター	●対象/30歳から39歳の小牧市に住民登録のある人 ●定員/50人/回 ●料金/1,000円 ●申し込み/保健センター	
	10月26日(月)				
胸部X線検診	10月29日(木)	9:30 ~ 11:00	東部市民センター	●対象/65歳以上の小牧市に住民登録のある人 ●定員/30人 ●料金/0円 ●申し込み/保健センター	
肺がん検診 (喀痰検査)	●受診期間 2021年2月26日(金)まで ※痰をとる検査です。容器に3日分の痰を取り、自分で出します。			●対象/50歳以上の小牧市に住民登録のある人で 「1日にたばこを吸う本数 × たばこを吸った年数」が600以上の人 ●定員/なし ●料金/500円 ●申し込み/2021年2月12日(金)までに保健センター	
ヤング健診	9月10日(木)	9:30 ~ 12:00	保健センター	●身体計測(身長測定・体重測定・腹囲測定)・血圧測定・尿検査・血液検査 (脂質検査・血糖検査・貧血検査) ●対象/小牧市に住民登録がある人で、 会社等で健診を受けない人 1981年4月1日~1986年4月1日生まれ ●定員/9月10日:65人、10月30日・11月19日・12月5日:70人 ●料金/0円 ●申し込み/先に申し込んだ人順 健診を受けたい日を選んでから、 保健センターへ電話してください	
	10月30日(金)		(12月5日は 勤労センター)		
	11月19日(木)				
	12月5日(土)				
子宮がん 個別検診 (内診、視診、 細胞診)	●受診期間 2021年 3月31日(水) まで		小まき市内の小牧市内の産婦人科	●対象/20歳以上の小牧市に住民登録のある人で下の表のどれかにあてはまる人 ●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/下の表の①~③の人:小牧市内の産婦人科 ④の人:前もって保健センターへ聞いてください。	
	乳がん 個別検診 (マンモグラフィ)	まで		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下の表のどれかにあてはまる人 ●料金/1,500円(70歳以上は500円) ●申し込み/下の表の①~③の人:みわレディースクリニック (Tel.0568-76-2603)、下の表の④の人:前もって保健センターへ聞いてください。
		人間ドック	●受診期間 2021年 2月14日(日) まで		市内の指定医療機関
対象者	① 無料クーポンが届いた人		② 誕生日が1989年1月7日以前で奇数年に生まれた人		
	③ 誕生日が1989年1月8日以降で偶数年に生まれた人		④ ①~③以外で2019年度に受診していない人		

【乳がん検診・子宮がん検診】について ※乳がん(マンモグラフィ)、子宮がん検診は、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。

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



あなたの「こころ」、あなたの大切な人の「こころ」

9月10日から 16日は 自殺予防週間です

仕事や 生活に 毎日 不安を感じていませんか。「最近 よく 眠れない」「食事が おいしくない」「気持ちが 落ち込む」など、こころの ストレス*を感じている 人も います。気持ちを 誰かに 話したり、相談することで、つらさが 少なくなるかもしれません。ひとりで 悩まず、家族、友人、または 相談が できるところで、あなたの 気持ちを 話してみてください。



① こころの ストレスが どれだけあるか 調べましょう

「メンタルチェックシステム こころの 体温計」

●簡単な 質問に 答えることで、自分の 心の ストレスが どれだけあるか 調べることが できます。(日本語です)

●方法:
パソコン・スマートフォンで 検索してください。



🔍 こまきし こころのたいおんけい

ねこ
社会(人の集まり)の 中での ストレス

黒い 金魚
周りの 人との ストレス

水の透明度
落ち込み度

本人モード 結果画面(例)



水槽のヒビ
自分が 住んでいたり 働いていたりする 場所などでの ストレス

赤い 金魚
自分の 病気などの ストレス

いし
石
その他の ストレス

② こころの ストレスを 感じたら 相談してください

健康相談 小牧市保健センター TEL.0568-75-6471

※ストレス:

自分の 周りで 起こっていることで、自分の 体や 気持ちが 変わること

問合先 保健センター TEL.0568-75-6471

道路は 駐車場では ありません

道路に 車を 停めると、歩いている人や 自転車、ほかの 車の 邪魔になったり、交通事故が おきたりして、みんなに 迷惑が かかります。

道路に 車を 停めていると、警察が 取り締まることが あります。道路を 車庫がわりにするのは やめましょう。



問合先 市民安全課 TEL.0568-76-1137

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 多文化共生推進室の中
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、保険医療課と 幼児教育・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)、子育て世代包括支援センターに ポルトガル語と スペイン語 (9:30~17:30) を 話すことが できる 職員が います。その他の 言語も、自動翻訳機を 使って 話すことが できます。

問合先 多文化共生推進室 TEL.0568-76-1675 (相談直通)



次の税金の支払い期限は9月30日(水)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)

しはら
支払いは
はや
早めに!

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。スマートフォンアプリ「PayB」でも市税等の支払いができます。くわしくはPayBホームページ (<https://payb.jp/>) から確認してください。

へいじつ ひる
平日の昼は
いそが
忙しくて、
ぜいきん しはら
税金の支払いが
できない人は…

- 毎週日曜日に市役所の窓口で支払いができます。(年末年始除く)
- 市役所本庁舎1階で、税金を払うこともできます。
とき 9月6日(日)、13日(日)、20日(日)、27日(日) 8:30~17:15
 - 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13日(日)、27日(日) 8:30~17:15
 - 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。

問い合わせ先 収税課 TEL.0568-76-1117/0568-76-1118

1歳のおたんじょうびおめでとう!! アニバーサリー事業



1歳の誕生日プレゼントをあげます。
対象の子どもには、生まれてから10か月頃に、手紙を送ります。

対象 10か月から1歳2か月の間に小牧市に住み票のある子ども

手紙が届いたら、中に入っている育児相談アンケートを書いて、子育て世代包括支援センター(ラピオ3階)または近くの児童館へ持ってきてください。アンケートを持ってきたら、内容を確認して、プレゼントを渡します。少し時間がかかります。子どもが生まれてから11か月過ぎても手紙が届かないときは、子育て世代包括支援センター(ラピオ3階)へ聞いてください。

開館日時 受付時間 9:30 ~ 17:30

※土曜日と日曜日もやってます。※建物を点検するため、休むときがあります。
※混んでいるとき、待つことがあります。
※子育て世代包括支援センター(ラピオ3階)には、月曜日から金曜日まで、ポルトガル語とスペイン語の通訳がいます。



問い合わせ先 子育て世代包括支援センター(ラピオ3階) TEL.0568-71-8611



スペイン語講座(初級) 受講生募集



日常会話に **チャレンジ** してみよう!

日時 10月3日～12月5日の土曜日 16:30～18:30 全部で10回

場所 小牧市公民館4F **チェスルーム**

講師 森川 パトリシア 先生
Prof. Patricia Morikawa

対象 小牧市に 住んでいる人・小牧市で 仕事を している人・
小牧の 学校で 勉強を している人、または KIA会員で 18歳以上の人
※3カ月くらい スペイン語を 勉強したことのある人

定員 11人 (先に 申し込んだ 人順) ※申し込みが 6人より 少ないときは 止めます。

受講料 会員 3,000円、会員で ない人 6,000円 (テキストの お金も 入っています。)

申し込み 9月1日(火)～9月19日(土)の間に お金をもって、小牧市国際交流協会(KIA)へ 来てください。



第2期 日本語教室

※自分の レベルに あわせて、勉強できます。

クラス	初級						初中級	中級(前半)	中級(後半)	上級	
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
曜日	日曜日						土曜日	日曜日			
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	15:00～17:00	10:30～12:30	8:30～10:30	17:00～19:00	
先生	朝倉	松岡	朝倉 他	松岡	松岡	松岡	朝倉 他	朝倉	朝倉	朝倉 他	

日時 土曜日 (Gクラスのみ) 10月3日～12月26日 (12回)

①10月3日 ②10月10日 ③10月24日 ④10月31日 ⑤11月7日 ⑥11月14日
⑦11月21日 ⑧11月28日 ⑨12月5日 ⑩12月12日 ⑪12月19日 ⑫12月26日

日曜日 10月4日～12月27日 (12回)

①10月4日 ②10月11日 ③10月25日 ④11月1日 ⑤11月8日 ⑥11月15日
⑦11月22日 ⑧11月29日 ⑨12月6日 ⑩12月13日 ⑪12月20日 ⑫12月27日

場所 小牧市公民館 4階 **チェスルーム・ローズルーム**

料金 授業料:1,000円 (A～Jクラス) ※会員で ない人は、KIA年会費 2,000円が あります
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、Jクラス 1,500円

対象 外国人で 小牧市に 住んでいる人、
小牧市で 仕事を している人、小牧の 学校で 勉強している人

申し込み 9月13日(日) 10:00～15:00

公民館4F チェスルームで クラス分けの テストをします。
このテストを 受けないと 日本語教室で 勉強できません。クラスの 人数が 多いときは
抽選(くじ)をして 教室で 勉強する 人を 決めます。



問合せ 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 (12:00～13:00、日曜日、月曜日、祝日は お休み)

(注) 新型コロナウイルスの 感染状況により 延期 または 中止と なることが あります。

えこりん
エコリンからの おしらせ

「雑がみ」は トイレトペーパーに 変わります



「雑がみ」は 思いっただけでも こんなに あります！
紙は 大切な 資源※1です。「燃やすごみ」でなく、
「雑がみ」として 出しましょう！

ふうとう 封筒
まどつ 窓付き封筒
はがき
れしーと レシート
しーる シール
こびー ようし コピー用紙

だいいくとゆーる ダイレクトメール
あるばむ アルバム
しせしん 写真
がっこう 学校のプリント
がよろし 画用紙
めも ようし メモ用紙
ほうそうし 包装紙
かみばこ 紙箱

「雑がみ」は 思いっただけでも こんなに あります！
紙は 大切な 資源※1です。「燃やすごみ」でなく、
「雑がみ」として 出しましょう！

か れんだー カレンダー
てちよう 手帳
のーと ノート
など…

ほちきすしん くりっぷ ホチキス針、クリップ
せろはんてーぶ こーていんぐ セロハンテープ、コーティング、
と ぬいなど 縫い紐等 ついたままでOK!

しげんか なが 資源化※2の 流れ

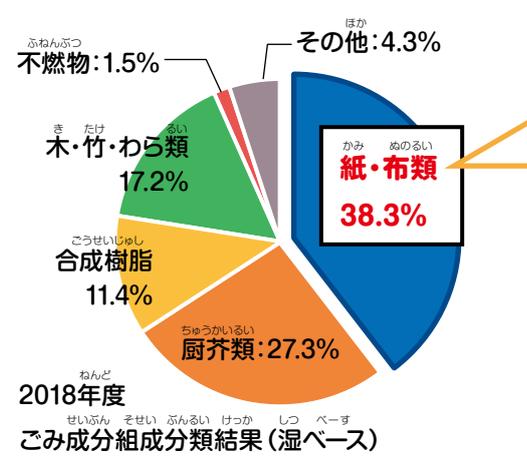
あつ 雑がみを 集める

こしぎようしゃ 古紙業者

さいせい じぎようしゃ 再生事業者

あつ 集めた 雑がみは、一度も 中身を 見ずに 処理されます。

しげんか 資源化※2する施設に 持ってきた 紙の約70%が トイレトペーパーに 変わります。皆さんが 分別すれば、
トイレトペーパーが 足りなくて 困ることはありません！ ※取り除いた 金属や ビニールなども 資源化※2を しています。



出された 燃やすごみの中には、油などで 汚れた 紙・布も 含まれますが、約4割もの 紙・布類が 入っていました。
資源※1となる 多くの 紙が まだまだ 燃やすごみで 出されています。
雑がみは、大切な 資源※1です。
雑がみは きちんと 分けて、資源※1として 出しましょう。

雑がみは、紙袋か 資源用指定袋(緑色)に入れて 出してください。
※雨の日や 個人情報(住所・名前など)が 気になるときは 緑袋に入れてください。

※1 資源:ものを 作る 材料
※2 資源化:ごみを 使える材料に 変えること

問合せ先 ごみ政策課 TEL.0568-76-1187

2020年国勢調査をします

●国勢調査は、
日本に住んでいる人の数を調べます。
対象は、2020年10月1日に、
日本に住んでいるすべての人と
世帯(家族)です。



国勢調査



- 9月中ごろから、調査員がみんなの家に来て、調査の紙を郵便受けに入れるなどの方法で配ります。
- できる限りインターネットを使って教えてください。(郵便で答えを送ることもできます)。
※インターネットや郵便を使って答えるときは、調査員が調査の紙を取りに来ません。
- 国勢調査は、災害の時に必要な物資を備えたり、コンビニが店を開くときの計画に使われるなど、わたしたちの生活の身近なところの役に立っています。
- 国勢調査では、新しいコロナウイルスの病気が広がらないようにするため、調査の紙を渡したり受け取ったりするときに、できるだけみなさんと調査員が直接会わない方法でやります。

インターネット 回答期間 **9月14日(月)～10月7日(水)**

調査票(紙)での回答期間 **10月1日(木)～10月7日(水)**

できるだけインターネットを使って教えてください

○24時間いつでもかんたんに下の順番で答えることができます。

- ①アクセス
- ②ログイン
- ③回答

○答えた情報は、外に漏れないようにしているので、安心・安全です。

○インターネットを使って答えると、書類を運ぶときに出るCO₂や仕事を減らすことができます。環境にやさしく、経済的です。



国勢調査については、
「国勢調査2020総合サイト」をご覧ください。
<https://www.kokusei2020.go.jp/>



問い合わせ先 総務課 TEL.0568-76-1106

新しいコロナウイルスの病気(COVID-19)が広がるのを防ぐため、いろいろな行事が変わったりなくなったりするかもしれません。詳しくは、各問合せ先に聞いてください。

○新しいコロナウイルス(COVID-19)の病気について
<http://www.city.komaki.aichi.jp/admin/lifeinfo/28919.html>



へんしゅう 編集 発行

小牧市役所 市民生活部 多文化共生推進室 多文化共生係
〒485-8650 愛知県小牧市堀の内三丁目1番地
電話.0568-39-6527 FAX.0568-72-2340 <http://www.city.komaki.aichi.jp/admin/lifeinfo/10822.html>

※詳しくは各担当窓口に聞いてください
こまきがいこくじんのかたへ 検索

