

せいかつじょうほうしこまき

9 2022
が づ ぐ
月号

P1 ●マイナンバーカードを作りませんか?

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」

●次の税金の支払い期限は9月30日(金)です

P5 ●KIA 第2期 日本語教室

●KIA ハングル講座(初級)

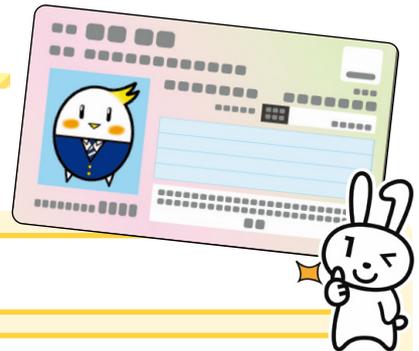
P6 ●KIA スペイン語講座(初級)

●KIA にほんご体験隊“NAKAMA”

●外国人のための相談窓口のおしらせ

マイナンバーカードを作いませんか?

マイナンバーカードを作るとたくさんのメリットがあります。
ぜひ作ってみませんか。



メリット① 住民票や 印鑑証明書を コンビニで とることができます。

メリット② 在留手続を オンラインで 申請できます。

在留手続の オンライン申請の 詳細は はこちら
<https://www.moj.go.jp/isa/applications/guide/onlineshinsei.html>



マイナポイントを もらうことが できます。

※マイナポイントを もらうには 2022年9月30日までに マイナンバーカードを 作って、
2023年2月までに マイナポイントの 申し込みをする 必要があります。
マイナポイントの 情報は はこちら
<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/about/>



マイナンバーカードを作るには…

オンラインや 郵送で 申し込むことが できます。また、市役所本庁舎1階や 各支所でも 申し込むことが できます。

問合せ 市民窓口課 TEL.0568-76-1122



新型コロナウイルスの 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、それぞれの 問合せ先に 聞いてください。

母子健診などのカレンダー

※新しいコロナウィ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。



種類	日	場所	受付時間	対象・内容・申し込みなど
4か月児健診・ ははおやし か けんしん 母親歯科健診	9月6日(火)	保健センター	13:05~13:55	2022年 5月 1日 ~ 8日生まれ
	9月13日(火)			2022年 5月 9日 ~ 16日生まれ
	9月20日(火)			2022年 5月 17日 ~ 24日生まれ
	9月27日(火)			2022年 5月 25日 ~ 31日生まれ
1歳6か月児健診	9月2日(金)	保健センター	13:05~14:15	2021年 3月 1日 ~ 10日生まれ
	9月9日(金)			2021年 3月 11日 ~ 20日生まれ
	9月16日(金)			2021年 3月 21日 ~ 31日生まれ
2歳3か月児歯科健診	9月8日(木)	保健センター	9:00~10:10	2020年 6月 1日 ~ 15日生まれ
	9月15日(木)			2020年 6月 16日 ~ 30日生まれ
3歳児健診	9月7日(水)	保健センター	13:05~14:15	2019年 9月 1日 ~ 10日生まれ
	9月14日(水)			2019年 9月 11日 ~ 20日生まれ
	9月28日(水)			2019年 9月 21日 ~ 30日生まれ

※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。※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。※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7日(水)	保健センター	10:00~11:00	●対象/4か月児以降の保護者。赤ちゃんも参加できます。 ●持ち物/親子(母子)健康手帳、バスタオル、お茶、筆記用具 ●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30日(金)	保健センター	10:00~11:00	●対象/9か月児以降の保護者。赤ちゃんも参加できます。 ●持ち物/親子(母子)健康手帳、バスタオル、お茶、筆記用具 ●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11日(日)	保健センター	10:00~11:30	●対象/出産予定日が2022年12月~2023年3月の小牧市に住んでいる妊婦とその夫(妊婦のみの参加可) ●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、赤ちゃん人形たっこ体験、おうちの味を知ろう(塩分濃度測定) ※内容は変わることがあります。 ●持ち物/親子(母子)健康手帳、筆記用具、塩分濃度を測るための汁物(30ccくらい)、飲み物、バスタオル(1人1枚) ●料金/0円	予約必要
ここにこむし歯 予防相談	9月2日(金)	北里児童館 Tel.0568-71-1183	10:00~11:15	●対象/乳幼児(特に1歳くらい)の子どもにおすすめです ●内容/歯みがき、歯ならびについての不安や心配なこととの相談 ●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/北里児童館	予約必要
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か月く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)				
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、在留カード、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がいます)	
母乳相談	9月6日(火) 9月12日(月) 9月13日(火) 9月20日(火) 9月27日(火)	子育て世代 包括支援センター (ラビオ3階)	10:00~12:00 13:00~16:00 10:00~12:00 10:00~12:00 10:00~12:00	●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) Tel.0568-71-8611	予約必要
育児相談・ 妊婦・産婦健康相談	9月2日(金) 9月5日(月) 9月16日(金)	北里児童館 Tel.0568-71-1183 味噌児童館 Tel.0568-75-4999 大城児童館 Tel.0568-78-0046	10:00~11:15 10:00~11:15 10:00~11:15	●内容/育児についての不安や心配なこととの相談、 身体計測、血圧測定、尿検査(希望者のみ) ●申し込み/各児童館	予約必要
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てください。 ●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 アニバーサリー 事業	生まれてから10か月ごろにアンケートが届きます。期日までに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

健診のおしらせ(成人検診のおしらせ)

※**新型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。**

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22日(木) 10月17日(月)	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/45人/回 ●料金/1,000円(70歳以上は500円) ●申し込み/下のQRコード・小牧市ホームページから申し込むか、保健センターへ電話してください。
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/下のQRコード・小牧市ホームページから申し込むか、保健センターへ電話してください。
乳がん検診 (マンモグラフィ)	9月29日(木) 10月19日(水)	9:00~15:00	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下の対象者表のどれかにあてはまる人 ●定員/110人/回 ●料金/1,000円(70歳以上は500円) ●申し込み/下のQRコード・小牧市ホームページから申し込むか、保健センターへ電話してください。
乳がん検診 (超音波)	10月13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/60人 ●料金/1,000円 ●申し込み/下のQRコード・小牧市ホームページから申し込むか、保健センターへ電話してください。
骨粗しょう症検診 (超音波)	9月21日(水)	9:00~11:00	保健センター	●対象/30歳以上で小牧市に住民登録のある人 ●定員/75人/回 ●料金/500円 ●申し込み/下のQRコード・小牧市ホームページから申し込むか、保健センターへ電話してください。
胸部X線検診	10月27日(木)	9:00~10:30	保健センター	●対象/65歳以上で小牧市に住民登録のある方 ●定員/70人 ●料金/無料 ●申し込み/下のQRコード・小牧市ホームページから申し込むか、保健センターへ電話してください。
肺がん検診 (喀痰検査)	●受診期間/2023年2月28日(火)まで ※痰をとる検査です。容器に3日分の痰を取り、保健センター等で回収します。回収日は申し込み時に知らせます。			●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/2023年2月14日(火)までに保健センターの窓口へ来てください。
ヤング健診	10月26日(水)	9:30~12:00	ラビオ4階 多目的室等	●内容/身体計測(身長・体重・腹囲)・血圧測定・尿検査・血液検査(脂質・血糖・貧血)・歯科衛生士による相談・看護師による相談・医師診察 ●対象/1983年4月1日~1988年4月1日生まれの小牧市に住民登録がある人で、会社などで健診を受けない人 ●定員/60人 ●料金/0円 ●申し込み/右のQRコード・小牧市ホームページから申し込むか、保健センターへ電話してください。
子宮がん個別検診 (内診、視診、細胞診)	●受診期間 2023年3月31日(金)まで		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対象者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だけ受けることができます。 ●申し込み/下の対象者表の①~③の人:小牧市内の産婦人科、下の対象者表の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対象者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/下の対象者表の①~③の人:みわレディースクリニック(Tel.0568-76-2603)、下の対象者表の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 2023年2月14日(火)まで		市内の指定医療機関	●内容/身体計測、血圧、尿検査、血液検査、胃・大腸・胸部X線のがん検診 ●対象/40歳以上の小牧市に住民登録のある人で、国民健康保険または後期高齢者医療に入っている人と協会けんぽの被扶養者 ●料金/国民健康保険または後期高齢者医療に入っている人:4,800円(70歳以上1,800円)、協会けんぽ被扶養者:6,150円(70歳以上3,150円)※人間ドックを受診する際はそれぞれの保険から送られた受診券があります。 ●申し込み/小牧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2021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。
 ご理解とご協力をお願いします。

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

がん検診(集団)はQRコードか小牧市ホームページから申し込むことができます。

乳がん・子宮がん検診以外のがん検診等も医療機関で申し込むことができます。

健康ですか？ あなたの「こころ」、あなたの大切な人の「こころ」

「よく眠れない」「気持ちが落ち込む」など、こころのストレスを感じていませんか。
特に長い休みのあとは、つらかったり、すぐに頑張れなかったりするかもしれません。
気持ちを誰かに話すことで、つらさが和らぐことがあります。
ひとりで悩まず、まずはご家族、友達、または相談ができる場所であなたの気持ちを話してみてください。

こころのストレスチェックを
しましょう

簡単な質問に答えることで、自分の心のストレスチェックができます。

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

メンタルチェックシステム こころの体温計

本人モード 結果画面(例)

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



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

石 その他のストレス

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

次の税金の支払い期限は9月30日(金)です

支払いは
早めに!

- 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」「PayPay」「LINEPay」でも納付(支払い)ができます ※口座振替を利用している人は、アプリによる納付(支払い)はできません。利用方法は、それぞれのアプリのホームページをみると分かります。

給料が減ったりして、決められた日までに納付できないときは、収税課に相談してください。決められた日を過ぎると、延滞金(支払いが遅れたときに払うお金)を払わないといけません。

平日の昼は忙しくて、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)

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11日(日)、9月25日(日) 8:30~17:15

②市役所本庁舎1階で、税金を払うことができます。
とき▶9月4日(日)、11日(日)、18日(日)、25日(日) 8:30~17:15

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。

*証明書について……………納税証明書は収税課(2階⑤)でとることができます。
所得課税証明書は市民税課(2階③)でとることができます。

問合先 収税課 TEL.0568-76-1117/0568-76-1118

KIA 第2期 日本語教室

A～F…初級、G…初中級(N4をめざす人)、
H…中級(N3をめざす人)、I…上級(N1・2をめざす人)

F・G…8:30～10:30 E・H…10:30～12:30
A・B…13:00～15:00 C・D…15:00～17:00 I…17:00～19:00

※自分のレベルにあわせて、クラスがえらべます。



クラス	初級						初中級	中級	上級
	A	B	C	D	E	F	G	H	I
曜日	日曜日								
時間	13:00～ 15:00	13:00～ 15:00	15:00～ 17:00	15:00～ 17:00	10:30～ 12:30	8:30～ 10:30	8:30～ 10:30	10:30～ 12:30	17:00～ 19:00
先生	あさくら 朝倉他	まつおか 松岡他	あさくら 朝倉他	まつおか 松岡他	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

日時 9月4日～12月11日の12回 (日曜日)

※10月16日、10月23日、12月4日はお休み

- ① 9月4日
- ② 9月11日
- ③ 9月18日
- ④ 9月25日
- ⑤ 10月2日
- ⑥ 10月9日
- ⑦ 10月30日
- ⑧ 11月6日
- ⑨ 11月13日
- ⑩ 11月20日
- ⑪ 11月27日
- ⑫ 12月11日

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 授業料：1,000円(A～Iクラス) ※会員でない人は、KIA年会費2,000円が います
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 お金をもって KIAへ きてください



KIA ハングル講座(初級)

もっと ハングルの話をしてみませんか?

日時 10月4日～12月6日 (火曜日 10:00～12:00) 10回

場所 小牧市公民館4F チェスルーム 講師 崔 淑京 先生

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)

対象 18才以上で 小牧市に住んでいる人・小牧市で 仕事をしている人・
小牧市の 学校で 勉強している人 または KIA会員
※ハングルの 3か月くらい 勉強したことの ある人

定員 16人 (先に 申し込んだ 人順)

募集期間 9月1日(木)～9月20日(火)

申し込み お金を持って、KIAへ 来てください。



안녕하세요
안녕하세요



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)



KIA スペイン語講座 (初級)

ネイティブ講師と 異文化に触れる レッスン いかがですか？

日時 10月1日～12月17日の土曜日 13:00～15:00 全部で10回

場所 小牧市公民館4階 ロースルーム

講師 森川 パトリシア 先生

対象 18歳以上で 小牧市に 住んでいる人・小牧市で 仕事をしている人・
小牧市の 学校で 勉強している人 または KIA会員。
※スペイン語を 3ヶ月くらい 勉強したことの ある人。

定員 16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、 やりません。

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。)

募集期間 9月1日(木)～9月30日(金)

申し込み お金をもって、小牧市国際交流協会(KIA)へ 来てください。



KIA にほんご体験隊 “NAKAMA”

勉強した 日本語を 使って、自分で できることを 増やそう！

「WEB教材」や「ひらがなしんぶん」を にほんご で 読んでみよう！
図書館を 使ってみよう！

日時 9月17日(土) 13:00～16:00ころ

場所 小牧市公民館4階 視聴覚室

対象 KIA会員 または 小牧市に 住んでいる・小牧市で 仕事をしている・
小牧市の 学校で 勉強を している、 中学生以上の人

定員 10人 (先に 申し込んだ 人順、 会員優先) **料金** 会員 100円、 会員でない人 300円

募集期間 9月1日(木)～15日(木) **申し込み** お金を持って、 KIAへ 来てください。



▲6月の NAKAMAでは
ドラッグ・ストアで
買い物をしました

問い合わせ

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)

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
9:00～17:00 (12:00～13:00は お休み)

※日本語でも 相談できます
※その他の 言語も、 自動翻訳機や
タブレット通訳を 使って 話すことができます

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(ラピオ3階)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。

多文化共生推進室 TEL.0568-39-6527、0568-76-1675 (通訳直通)

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

