

ひとり ひとりに とどく つながる

広報

こまき

2020

9

1日号
No.1365

夢・チャレンジ 始まりの地 小牧

小牧市平和祈念式典

戦没者を追悼し、平和を祈念



表紙の写真：小牧市平和祈念式典(8月6日)

なるほど

9月は健康増進普及月間です！

▶みんなで小牧を応援しよう！

▶新型コロナウイルス感染症
3つの経済対策を実施します！

ヘルスメイト おすすめレシピ

豚肉のカラフル野菜マリネ

エコリンからのお知らせ

バッテリー使用製品は危険ごみです！！

新型コロナウイルス対策
最新情報はこちら↓



キミと一緒に、育っていきたい。
Komaki

飲食店新型コロナウイルス 感染症対策補助金

問合先 企業立地推進課 (☎ 76 - 1135)

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に向け、新型コロナウイルス対策に係る費用の一部を助成します。7月31日までが申請期間でしたが、11月30日(月)(消印有効)まで延長します。

対象 日本標準産業分類に規定する大分類Mのうち中分類76に該当する市内飲食店

対象となる経費

- ①テイクアウト容器・割り箸・おしぼりの購入代金
 - ②のぼり・チラシ・ホームページの作成等に関する広告費
 - ③店内における離隔確保のためのつい立等の設置
 - ④客席用の換気設備の新增設費(空気清浄機は除く)
 - ⑤消毒液・ビニール手袋などの衛生用品に関する費用
- ※①・②は新たにテイクアウトを始めた場合のみ

補助金の額 1店舗当たりの上限額は15万円(対象となる経費に対し90%を補助。1,000円未満は切り捨て)

補助対象期間 令和2年2月1日から10月31日(土)までに購入または取り付けしたもの

交付申請期間 11月30日(月)(消印有効)まで

申請 所定の申請書に必要事項を記入し、添付書類と併せて企業立地推進課

※詳細は市ホームページ
(QRコード)をご覧ください。



新型コロナウイルス関連トピックス

不当な人権侵害は決して許されません！

- ✕ 不当な差別・偏見・いじめ・SNSでの誹謗中傷等の人権侵害
- ✕ 感染者を非難したり特定するような行為
- ✕ 個人情報をインターネット・SNSに掲載、拡散

新型コロナウイルス
感染症に関する



差別や偏見を
なくそう！

正しい理解と冷静な行動を

- ・誰でも感染する可能性があります。
- ・「もし、自分や家族が感染したら・・・」と当事者の立場を自らに置き換えて考えましょう！
- ・不確かな情報に惑わされない。正しい情報に基づいた正しい理解を持ち、冷静な行動を！

一人ひとりが思いやりの心を



- ・一人ひとりがお互いを思いやる心・気持ちを！
- ・差別、偏見および人権侵害のないまちとして、オール小牧で乗り越えていきましょう！

市民の皆さんへ

おいしく、楽しく、安全に



外食をするときのお願い

感染予防をしたうえで、同居の家族と一緒に飲食店を利用するなど、市内のお店を応援しましょう！

※多人数での会食は要注意ですが、同居の家族との外食は自粛対象ではありません。

食事の手洗い・消毒

咳エチケットを守り、会話は控えめに「三密」を回避し、換気に協力を

「密」を避けて気持ちよく
買い物をしていただくために



一人ひとりの気づかいで、できるだけ「密」を減らし、気持ちよく買い物をしましょう！

できるだけ少人数で

お店での滞在時間をできるだけ短く
混雑を避けて

食料品についてのお願い



食料品は十分な供給量を確保しているので、安心して、落ち着いた購買行動をお願いします。

必要な分だけ買う

過度な買いだめや買い急ぎは
しない

転売目的の購入はしない

引き続き、一人ひとりの
感染予防対策をよろしく
お願いします！



咳エチケット
マスクの着用



検温の実施



こまめな換気



ソーシャル
ディスタンス



手洗い
消毒



「密」をさける



みんなで小牧を応援しよう！

参加加盟店を
募集します！

新型コロナウイルス感染症の拡大は、多くの飲食店や小売・サービス店において深刻な売り上げ減をもたらし、経済は疲弊しています。そこで市は、飲食店や小売店を地域全体で応援するため、経済対策として以下の3つの事業を行います。

事業の実施に向けて、各事業に参加いただける市内事業者の方を募集します。

また、各事業の詳細については広報こまき 9 月 15 日号および 10 月 1 日号でお知らせします。

※今後の新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、実施時期・実施方法などが変更または中止になる場合があります。



1 こまき応援キャッシュレス決済ポイント還元

10%還元

実施期間 10月1日～10月31日

事業概要

対象店舗でキャッシュレス決済（PayPay、auPay）を行った場合に、**支払金額の10%相当のポイントを還元**します。

※1回の支払いにつき上限1,000円、期間中に最大5,000円まで還元が受けられます。

対象店舗

市内飲食店、小売店、サービス業（大型店、チェーン店（コンビニ等）除く）で PayPay、auPay と契約している店舗

問合せ

商工振興課 ☎ 76 - 1112

※ PayPay、auPay への加入についての詳細は商工振興課へお問い合わせください。



2 こまき応援食事券

プレミアム率 100%

実施期間 11月1日～令和3年2月28日

事業概要

市内の対象飲食店で使用できる**プレミアム率100%の食事券**を発行します。

※1セット5千円で1万円分の食事券を2万セット販売します。（上限1人1セット※応募多数の場合は抽選）

※食事券等購入希望の方への申込予約および購入方法については、広報こまき 9 月 15 日号でお知らせします。

対象店舗

市が定める新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を実施する市内飲食店

※対策を実施する店舗にはステッカーを交付して掲示していただきます。

加盟方法

申込書（市ホームページに用意）に必要事項を記入の上、商工振興課まで郵送（〒485 - 8650 住所不要）

問合せ

商工振興課 ☎ 76 - 1112



3 こまきプレミアム商品券

プレミアム率 30%

実施期間 12月1日～令和3年5月31日

事業概要

事業者の支援と市民生活の下支えをするため、**プレミアム率30%の商品券**を発行します。

※1セット1万円で1万3千円分の商品券を15万セット販売します。（上限1人5セット※応募多数の場合は上限数調整）

※購入希望の方への申込予約および購入方法については、広報こまき 9 月 15 日号でお知らせします。

対象店舗

市内小規模店舗、中型・大型小売店舗

加盟方法

申込書（商工会議所ホームページに用意）に必要事項を記入の上、商工会議所まで郵送（〒485 - 8552 小牧 5 - 253）

問合せ

商工会議所 ☎ 72 - 1111



防災メモ

9月1日は防災の日！

台風、地震等の災害についての認識を深め、それらの災害に対処する心構えを準備するためとして、毎年9月1日は防災の日とすることが昭和35年に制定されました。

今一度家族で避難所の場所を確認しておく、連絡手段を確保しておく、備蓄品を確認するなど災害に対しての備えをしてください。



- 02 | 新型コロナウイルス関連トピックス
- 03 | みんなで小牧を応援しよう！
- 05 | 市からのお知らせ
- 08 | なるほど
9月は健康増進普及月間です！
- 11 | ヘルスメイトおすすめレシピ
豚肉のカラフル野菜マリネ
エコリンからのお知らせ
- 12 | 市制65周年記念事業 民謡魂 ふるさとの唄
- 13 | 暮らしの掲示板
- 25 | わくわくガイド

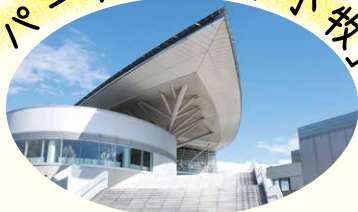
掲載している各種イベント等は、新型コロナウイルス感染症対策のため、急きょ中止・延期となる場合があります。

対象は小学5・6年生の皆さん

こども
市民

レポーター大募集！

「パークアリーナ小牧」



「市民会館」



Or

の裏側取材して
広報こまきに記事
を載せよう！

詳細・申込はこちら

9月1日(火)～22日(火・祝)(必着)までに下記申込フォームから申込
または参加申込用紙(市ホームページ、広報広聴課に用意)に
必要事項を記入し郵送または直接広報広聴課

※応募者多数の場合は初回の方を優先し、抽選の上決定

【応募前に必ずご確認ください】
事前説明会・取材・編集作
業の日程等詳細はこちら



▲市ホームページ

▲申込フォーム

過年度の様子はこちら



ケーブルテレビ番組
市政だより



広報こまき
令和元年9月15日号

問合せ 広報広聴課 〒485-8650 (住所不要) ☎76-1101

令和2年国勢調査を実施します

総務課 (☎ 76 - 1106)



国勢調査 2020



国勢調査は、2020年(令和2年)10月1日現在、日本に住んでいるすべての人・世帯が対象です。

9月中旬から、調査員がみなさまのお宅を訪問し、調査書類を郵便受けに入れるなどしてお配りします。

回答は、できる限りインターネットでお願いします(郵送も可能です)。

※この場合、調査員が調査票回収のために訪問することはありません。

国勢調査の結果は、災害時に必要な物資を備えたり、コンビニの出店計画に利用されるなど、わたしたちの生活の身近なところに役立てられています。

国勢調査では、新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、調査書類の配布や調査票の受け取りを、できる限り、みなさまと調査員が対面しない非接触の方法で行うようにしています。ご理解とご協力をお願いします。

▶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(水)～10月7日(水)

■インターネット回答の推進

- ・24時間いつでもかんたんに3ステップで回答できます。(①アクセス ②ログイン ③回答)
- ・回答いただいた情報は、厳重なセキュリティで保護されているので安心・安全です。
- ・インターネット回答は、書類を運ぶ際に発生するCO2や事務コストを減らすことができる環境にやさしく、経済的な回答方法です。

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/>



空き家の実態調査を実施します

都市計画課 (☎ 39 - 6534)

「空家等対策の推進に関する特別措置法」に基づき、市内全域の空き家の状況を把握する実態調査を実施します。調査期間中、調査員証を携えた委託業者が外観からの調査を行います。敷地の中には立ち入りませんので、ご理解とご協力をお願いします。

調査期間 9月1日(火)～11月30日(月)

委託業者 名古屋市熱田区沢上2-1-32
株式会社ゼンリン 名古屋営業所

市からの お知らせ

水道の料金徴収等を 民間業者に委託します

上下水道業務課 (☎ 79 - 1320)

水道事業の効率的運営を図るため、10月1日(水)からこれまでの検針業務に加え、料金徴収業務や開栓・中止業務等を民間業者に委託します。

受託業者 フジ地中情報株式会社 名古屋支店
業務場所 上水道管理センター

上下水道業務課お客様センター

※受託業者は、従事者証を携帯しています。不審なときは従事者証の提示を求めるか上下水道業務課までご連絡ください。

9月定例会のお知らせ

議会事務局 (☎ 76 - 1168)

9月定例会は、9月4日(金)に開会予定です。

新型コロナウイルス感染症の影響により、議事日程が変更となる場合がありますので、詳細は市議会ホームページでお知らせします。

※傍聴につきましては、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、極力控えていただきますようお願いいたします。

※市議会のホームページでは本会議および委員会のライブ中継・録画配信をしていますので、ご利用ください。



健康ですか？ 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～

保健センター (☎ 75 - 6471)

新型コロナウイルス感染症の蔓延とその対策の影響を受けて、仕事や生活にストレス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方も少なくないと思います。

厚生労働省から出された小牧市の統計をみると、働く世代、子育て世代の自殺リスクが高いことが分かりました。動機は、健康問題の割合が高く、その中にはこころの健康問題も含まれています。

気持ちを誰かに話したり、相談することで、つらさが和らぐことがあります。ひとりで悩まず、まずはご家族、友人、あるいは相談機関に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「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、自分の心の状態を知ることができます。

- ・アクセス方法：パソコン・スマホで検索「小牧市 こころの体温計」



■ あなたのこころの声を聞かせてください

- ・健康相談：保健センター
 - ・メンタルヘルス相談：春日井保健所
- ☎ 31 - 0750
- ・あいちこころほっとライン365
- ☎ 052 - 951 - 2881
- ・いのちの電話
- ☎ 052 - 931 - 4343

▶ ゲートキーパーを知っていますか？

あなたの存在で救われる人がいます。大切な人の“いつもと違う様子”に気づいたら声をかけてみませんか？話を聴き、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の不安を軽減し安心感を与えます。特別な資格は必要ありません。誰もが誰かの大切なゲートキーパーです。

『史跡小牧山（小牧山城）発掘調査報告書2-主郭地区第1～8次発掘調査一』を発刊しました

小牧山課 (☎ 76 - 1623)

史跡小牧山(小牧山城)で行った発掘調査のうち、主郭地区第1次～第8次の調査内容をまとめた発掘調査報告書を発刊しました。

山頂をめぐる3段の石垣の発見や墨書石垣石材の出土など盛りだくさんの成果を詳細に、専門的に記載しています。

発掘調査報告書は小牧山課、歴史館、れきしるこまきにて1冊1,780円でお求めいただけます。市のシンボル、小牧山を深く知る手がかりとして、ご活用ください。

販売場所 小牧山課（本庁舎3階）、歴史館、れきしるこまき

料金 1,780円（1冊）

9月1日から10日は「屋外広告物適正化旬間」です。 屋外広告物を設置するときはルールを守りましょう。

都市計画課 (☎ 76 - 1155)

屋外広告物を設置する場合には、原則許可が必要です。(※一部除外有り) 屋外広告物は日常生活に必要な情報を提供し、街に生き生きとした表情をもたらします。その反面、屋外広告物が無秩序に設置されると景観が損なわれ、また、落下、倒壊などにより事故が起こることもあります。

これらを防止するため、愛知県屋外広告物条例により屋外広告物を掲出する物件について、表示の仕方や場所などにルールが定められています。

屋外広告物を設置するときは、事前に都市計画課に相談いただき、愛知県屋外広告物条例を守り、美しい地域づくりを進めましょう。

対象 市内に屋外広告物を設置する方

小牧勤労センター 臨時休館日のお知らせ

小牧勤労センター (☎ 79 - 7711)

9月16日(水)を施設内設備の保守点検等のため、
全館にわたり臨時休館日とさせていただきます。

マイナポイントを利用したキャッシュレス 決済が9月より始まります!

マイナンバー総合フリーダイヤル
(☎ 0120 - 95 - 0178 ※音声ガイダンスに
従って「5番」を選択してください)

マイナポイントはマイナンバーカードやキャッシュレス決済の普及促進を目的とする、国の消費活性化策のひとつです。マイナンバーカードを取得し、マイナポイントの申し込みを行い、選択したキャッシュレス決済サービスで、9月以降チャージまたはお買い物をすると、チャージ金額または利用金額の25% (最大5,000円分) がポイントとして付与されます。

利用するには、マイナンバーカードの取得(申請から1カ月程度要します) およびマイナポイントの申し込みが必要になりますので、お早めにご手続きをお願いします。

▶マイナンバーカード取得に関するお問い合わせ
市民窓口課 ☎ 76 - 1122

納期限のお知らせ

収税課 (☎ 76 - 1117)

- 国民健康保険税 (第4期)
- 普通徴収介護保険料 (第3期)
- 普通徴収後期高齢者医療保険料 (第2期)

納期限 9月30日(水)

市税等の納付には、簡単な手続きで納め忘れのない「口座振替」をご利用ください。

「口座振替」を利用すると、指定した金融機関の預貯金口座から、納期限の日自動的に引き落としとして納付していただけます。

※口座振替をご利用の方は、口座の残高をご確認ください。

※スマートフォンアプリ「PayB」でも市税等の納付ができます。くわしくはPayBホームページ (<https://payb.jp/>) からご確認ください。

病気や失業など、やむを得ない理由により納期内での納付が困難な場合は、納付の相談に応じています。

滞納を放置せず、早めに相談してください。電話での相談も受付けています。

■ 休日の納付窓口および納付相談

とき 9月13日、27日(日)

午前8時30分～午後5時15分

ところ 本庁舎2階

平日の昼は忙しく、税金の支払いができない場合は、毎週日曜日に休日開庁をしていますので、ご利用ください。

■ 休日の納付窓口

とき 毎週日曜日(年末年始を除く)

午前8時30分～午後5時15分

ところ 本庁舎1階

9月9日は「救急の日」 救急車を上手に使いましょう

消防署救急係 (☎ 76 - 0276)

9月9日(水)の「救急の日」、6日(日)から12日(土)の「救急医療週間」は、救急業務や救急医療について正しく認識し、より理解を深めてもらうことを目的として定められました。この機会に、ぜひ、救急車の利用方法について考えてみましょう。



市における令和元年中の
救急出動件数 6,940件

1日に平均すると、
約19件出動

一方で、救急車で搬送された方の約4割が入院を必要としない軽症というのが現状。

救急出動件数の増加は、出動過多による救急隊の現場到着時間の遅れを招くおそれもあります。救急医療は、真に緊急治療が必要な方に、できる限り速やかに、かつ、症状に応じた医療を提供することが目的です。

突然の冷汗を伴う胸痛や突然の激しい頭痛、突然、片側の腕や足に力が入らなくなる、またはうまく話することができないなどといった兆候があれば、重大な病気の可能性があるため、ためらわずに直ちに119番に通報することが必要です。

救急車や救急医療は限りある資源です。上手に救急車を利用し、安心して救急医療が受けられる社会を目指しましょう。



9 月は **健康増進普及月間** です！



健康寿命を延ばす 3 つのポイント

① 生活習慣を見直す

栄養・食生活
3 色バランスよく食べよう

1 日を気持ちよく過ごす
ために、朝からしっかり
食べてエネルギーを補充
しましょう



歯の健康
お口の健康を維持しよう

むし歯や歯周病を予防するた
め、正しい歯磨きを心がけま
しょう。(市の YouTube でも
ご確認ください。ぜひご
覧ください)



身体活動・運動
自分にあった運動を！

筋肉は動かさないと衰えます。運
動にあてる時間がない、という方
は「ながら運動」をしましょう！
(例：テレビを見ながらストレッチ)

休養・心の休養
ココロとカラダに適度な休養

睡眠不足は大人だけではなく、今や
子どもたちの問題でもあります。
子どもの睡眠の大切さを市の
YouTube にアップしていますので、
ぜひ見てください！

たばこ・アルコール
マナー・ルールを守ろう

たばこの煙はたばこを吸うだけ
でなく、まわりの人の健康も害し
ます。禁煙や受動喫煙への配慮
をしましょう。お酒は適量にしま
しょう

② 健診・検診を受ける

健康診断

(乳幼児健診・
ヤング健診・
特定健診)

がん検診

歯科健診



① + ② + ③ ➡ 健康寿命の延伸

③ 自分らしく生きる



**生きがい
づくり**

**支え合いの
地域づくり
地域活動への
参加**



「健康は自分のため」だけではありません。ですが、「自分の健康を守れるのは、自分」だけです。
お一人様でも、家族とでも、友人とでも、自分らしい健康づくりができるよう、市はこれからも
応援していきます。

お気に入りの靴をはいて、楽しくウォーキングしませんか？

忙しくても、スポーツする時間が取れなくても、「歩く」ことはいつでもだれでもどこでもできます。スニーカーをはじめとする歩きやすい靴で通勤等をする事で、歩く機会を増やしてみてもいいでしょう。



ウォーキングに適した正しい靴の選び方のポイント

①ランニングシューズとウォーキングシューズは別物

見た目を選んでいませんか？歩く人用、走る人用で靴の機能は大きく変わります。目的に合わせた靴を選びましょう。



②靴の履き方はどっちが正解？

踵トントン？つま先トントン？

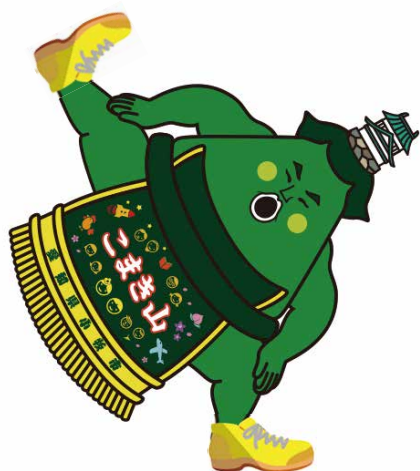
正解は踵トントン。踵に合わせてから靴ひもを結んで足にフィットさせましょう。

③靴のサイズ計ったのは何年前？

足も年齢で変化します。足のサイズを測定し、自分に合った靴を選びましょう。

④購入するときの注意点

- ・ 左右で足の形は少し違います。必ず、両足履いて足のフィット感を確認しましょう。
- ・ 同じサイズでも靴の種類、機能によってサイズ感が違う場合があります。前後 0.5cm 違いも履いてみましょう。



自分に合う靴が
見つかったら…

小牧市リハビリテーション連絡会 監修

さあ！歩こう！



今年度も、小牧市ウォーキングアプリ alko^{アルコ}を活用してバーチャルウォーキングを開催します！
9月の1か月間の平均歩数で、11月のバーチャルウォーキング大会におけるコースがランク分けされます。詳細および alko ダウンロード方法は裏表紙をご覧ください。



協賛チャレンジ開催！



お葬式をわかりやすく
シオン

シオンで alko のアプリ画面を提示するとシオン BOX ティッシュがもらえます！
対象：60 歳以上の市内在住者
期間：令和 2 年 11 月末まで



実施期間：9 月 16 日(水)～ 22 日(火・祝)
内容：実施期間中に 50,000 歩歩く
参加方法：アプリ内「チャレンジ」タブから参加
景品：達成者全員に、ポテト S 無料券
抽選でセット券（ポテト M・ドリンク M 固定）



9月1日
OPEN!

こまき市民交流テラスの愛称が決定!

問合先 支え合い協働推進課 (☎ 76 - 1629)

ラピオ2階に移転オープンする「こまき市民交流テラス」について、一般の方々が親しみやすく、気軽に立ち寄ってもらえる施設となることを目指し、愛称を募集したところ、47件(32名)の応募がありました。

審査の結果、最優秀作品1点、優秀作品4点を選定しました。たくさんのご応募をいただきありがとうございました。

最優秀作品

応募者 ひろせ まさみ
廣瀬 昌美さん



ワクティブ こまき

愛称の由来

◎「ワクワク」と「Active」を掛け合わせた「ワクティブ」という造語に「小牧」を加え、エネルギッシュな交流施設をイメージしています。

◎アクティブに市民活動に携わっていく市民が増えることを願い、「Active」に「Work(働く)」という意味も掛け合わせています。

優秀作品 (カッコ内は応募者名)

みなくる小牧 (たかはしみのり
高橋美乃理さん)

こまのわテラス (すずきかよ
鈴木佳世さん)

こまみんテラス (おさきまきこ
尾崎真紀子さん)

シルミルこまき (にしかわあみ
西川亜未さん)



「ワクティブこまき」は、市民が行うさまざまな活動の支援を行う施設で、「活動を始めたい」、「参加をしてみたいけど、どんな活動があるか分からない」など、多様な相談の対応や団体・イベントなどの情報発信、メンバーを募集している団体と活動を行いたい個人とのマッチングなどを行います。

皆様のご来館をお待ちしております!

広報こまき

クイズ

クイズ正解者の中から抽選でプレゼントが当たります。
当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

今月のプレゼント (5名様)

こまき山反射キーホルダー・自転車用ミニライト



広報クイズ

Q. 「こまき市民交流テラス」の愛称は…

A. 「〇〇〇〇〇こまき」に決定!

応募方法

〇〇に入る言葉を記入し、郵便番号、住所、氏名、電話番号を書いて下記の方法でご応募ください。

<はがき>

〒485-8650 住所不要
広報広聴課「広報クイズ」係

9/10(木)締切

<メール>

kohokocho@city.komaki.lg.jp
件名→「広報クイズ係」



スマホから
QRコードで
簡単に応募で
きます。

健康でおいしい
メニューを紹介!

ヘルスメイト おすすめレシピ



TODAY'S MENU

豚肉のカラフル野菜マリネ

ingredients

材料 (2 人分) ※分量は目安です

豚ロース薄切り肉	140 g	酒	小さじ 2	
玉ねぎ	80 g	おろしにんにく	2 g	
ピーマン	15 g	トマトケチャップ	20 g	} (A)
赤パプリカ	15 g	ウスターソース	10 g	
ブロッコリー	80 g	オリーブ油	小さじ 1.5	

HOW TO MAKE
作り方



- 1 ボウルに (A) を入れ混ぜ合わせる
- 2 豚肉は半分に切って酒をふり、軽くほぐしておく
- 3 ②を数回に分けて茹で、水気を切る
- 4 玉ねぎは薄切り、ピーマン、パプリカは 3 ~ 4 cm 長さの細切りにし、さっと茹で水気を切る



POINT

★夏の疲れが残しやすいこの時期に、疲労回復効果があるビタミン B1 を豊富に含む、豚肉を献立に取り入れましょう。茹でることで、肉からは余分な脂が落ち、野菜は味のしみ込みが良くなります。にんにくを少量加えると、ご飯のすすむ味になりますよ。



今月の
ヘルスメイト
さん

- 5 ブロッコリーは小房に分け 2 ~ 3 分茹でる
- 6 ①の調味液に ③、④を加えて混ぜて皿に盛り、茹でたブロッコリーを添える

(一人分)

エネルギー
234 kcal
塩分
0.9 g

問合せ 保健センター (☎ 75 - 6471)

エコリンからのお知らせ

バッテリー使用製品は危険ごみです!!

小型充電式電池（バッテリー）は、コンセントや USB など充電して使用できるモバイルバッテリーや加熱式タバコ、デジタルカメラ、電動シェーバーなど多くの製品に使用されています。

これらは力加わり形が変わることで発熱する性質を持っており、ごみ収集の際に気を付けなければなりません。



出すときの注意点

◎必ず透明袋に入れて危険ごみとして出す。

バッテリーを取り外すことができないものは、絶対に破砕ごみや金属類で出さないでください。

◎白・赤・緑の市指定袋には絶対に入れない。

スプレー缶類や乾電池、包丁などの刃物も必ず透明袋に入れて出してください。

問合せ ごみ政策課 (☎ 76 - 1187)

人の命に関わる事故を防ぐためにも排出ルールを守ってください!



小牧市環境
キャラクター
「エコリン」



白・赤・緑袋で出すと...

パッカー車で収集する際に圧力がかかったり、処理時に破砕する際に形が変わったりすることで、**火災が発生する可能性があります。**



▲プラ製容器包装を 15 日間収集し、そこから危険ごみを取り除いた結果です。



特に赤袋には大量に混入されています。



市制65周年記念事業 小牧市 × NHK名古屋



公開収録

市とNHK名古屋放送局は、市制65周年を記念して「民謡魂 ふるさとの唄」の公開収録を実施します。TOKIOのリーダー・城島茂さんの司会で紡がれるダイナミックなステージショーで、全国各地に脈々と息づく唄や郷土芸能の数々を掘り起こし、ふるさとの“知られざる魅力”を再発見する番組です。



高橋 キヨ子



水野 詩都子



松阪 ゆうき

出演 司会：城島 茂（TOKIO）・NHKアナウンサー
ゲスト：未定（決定次第ホームページなどでお知らせ）、
唄：高橋 キヨ子・水野 詩都子・剣持 雄介・松阪 ゆうき・
馬場 清江、三味線：笹本 壽・笹本 寿之、津軽三味線：
駒田 早代、尺八・笛：米谷 和修、鳴物：荒井 ふみ子・
田辺 三花、はやし詞：西田 美和・西田 美和利

申込み 郵便往復はがき（私製不可）に必要な事項を記入し、
NHK名古屋放送局「民謡魂」係（〒461-8725 住所不要）
※記入方法は下記のとおり

10月6日(火)必着

往信おもて	返信うら	返信おもて	往信うら
〒461-8725 NHK名古屋 放送局 「民謡魂」係	何も書かない でください。 抽選結果を印 刷して返送し ます。	郵便番号 住所 氏名	①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤観覧希望人数 (2人まで)

問合せ先

NHKエンタープライズ中部（☎052-952-7381）
（平日 午前10時～午後6時）

ところ 市民会館
とき 11月1日(日)

午後6時～7時30分
（午後5時開場）

城島 茂
（TOKIO）

放送予定 未定＜NHK総合＞

※NHKプラスでインターネットでの同時配信／見逃し番組配信
（放送後1週間）があります

その他

- ▶ 会場の駐車場には限りがあります。公共交通機関をご利用ください。
- ▶ 応募多数の場合は、抽選の上、当選の方には希望人数（2人まで）でご入場いただける入場整理券（指定席）を、落選の方には落選通知を10月15日(休)ごろNHK名古屋放送局より発送します。
- ▶ 未就学児の入場はご遠慮ください。
- ▶ 記入に不備があった場合は無効となります。
- ▶ 摩擦熱で色が消えるボールペンの使用はご遠慮ください。
- ▶ インターネット等での入場整理券の売買は固くお断りします。転売を目的としたお申し込みであると判明した場合は抽選対象外とします。また、売買が確認された場合は入場をお断りします。
- ▶ インターネット売買サイト等での入場整理券の偽造や架空出品にともなうトラブルが発生していますので、ご注意ください。
- ▶ 応募の際にいただいた情報は、NHKが抽選結果連絡、受信契約者情報との照合、受信料のお願いに使用することがあります。

NHK名古屋放送局 ホームページ▶
（<https://www.nhk.or.jp/nagoya/>）
広報広聴課（☎76-1101）



くらしの掲示板

※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

イベント等の実施にあたっては、次に掲げる新型コロナウイルス感染拡大防止措置等を講じます。(一例)

- ・一部の施設では、利用人数などの制限を実施する
- ・手洗いの徹底、手指消毒の徹底を呼び掛ける
- ・運動中を除き、原則、マスクの着用をお願いする
- ・屋内施設では、定期的に換気を実施する
- ・万が一、感染者が確認された時に備え、一部の施設において、利用者に利用者名簿への記入をお願いする

※詳細は各問合せ先にご確認ください。



こども



図書館 9月のおはなし会

※対象は目安です。どなたでもお越しください。

えほん図書館(ラピオ4階)
おはなしの部屋-みるみる-

※8月31日(月)～9月4日(金)は臨時休館となります。



読み手	と き	対 象
図書館職員	7日(月)、21日(月・祝) 10:10～、11:00～(20分間)	0～1歳半くらい
	14日、28日(月) 11:00～11:30	1歳半～3歳くらい
読み聞かせグループ 「もこもこ」	9日、16日、23日(水) 11:00～11:30	0～3歳くらい
読み聞かせグループ 「はじまりはじまり」	5日、12日、19日(土) 13:30～14:00	2～6歳くらい

図書館(本館) 2階おはなしの部屋

読み手	と き	対 象
読み聞かせグループ 「おはなしの森」	5日(土)、12日(土)、13日(日)、19日(土)、 20日(日)、26日(土)、27日(日) 14:30～15:00	2歳くらい～
読み聞かせグループ 「ちんぷいぷい」	17日(水) 11:00～11:30	0～3歳くらい
読み聞かせグループ 「おひさまスマイル」	5日(土)、13日(日)、27日(日) 11:00～11:30	2～6歳くらい

東部市民センター図書室児童コーナー

読み手	と き	対 象
読み聞かせグループ 「おはなしこいこい!」	9日、16日、23日(水) 11:00～11:30	0～3歳
	5日、12日、19日、26日(土) 11:00～11:30	2歳くらい～

図書館 (☎ 73-9951)

おじいちゃんおばあちゃん 応援講座「子どもと遊ぼう!」

お孫さんとのスキンシップや談話を
楽しめます。

とき 9月20日(日)午前10時30分～
11時15分

ところ ラピオ3階クラブ室

対象 子育てに興味のある地域のお
じいちゃん、おばあちゃん(1才半
頃～3才(年少前)の孫と祖父母)

定員 8組

申込み 9月7日(月)から電話または直
接窓口

パパとママの子育て講座 タッチケア

ベビーマッサージで赤ちゃんとの
スキンシップを楽しみましょう。

とき 9月19日(土)午後1時30分～
2時30分

ところ ラピオ3階クラブ室

対象 市内在住で生後2～6カ月の
お子さんと保護者(初回の方優先)

定員 5組(申込先着順)

持ち物 バスタオル1枚

申込み 9月7日(月)から電話または直
接窓口

※兄弟での参加はできません。

子育てサロン「はじめまして」

子育てについての情報交換やママ
友作りをしましょう。

とき 9月11日(金)、25日(金)午後
1時30分～2時30分

ところ ラピオ3階クラブ室

対象 市内在住の生後4～7カ月のお子
さんと母親で、2回とも参加可能な方

定員 8組程度(申込先着順)

持ち物 バスタオル1枚、お気に入り
のおもちゃ

申込み 9月2日(水)から電話または直
接窓口

※1人のお子さんにつき参加は1回のみ。

子育て世代包括支援センターすくすくパオーンルーム(子育て支援室)(☎ 41-3223) ※第3火曜日休館





こども



子育て講座 産前ヨガ

妊娠中の運動不足を解消しながら、心も体もリフレッシュしましょう。

とき 10月1日(木)午後1時30分～3時

ところ ラピオ3階クラブ室

対象 市内在住で、妊娠安定期16～36週未満の主治医の許可がある健康な妊婦(初回の方優先)

定員 10人

※託児2人(生後11カ月～3歳の年少前のお子さん・要予約)

持ち物 親子健康手帳、バスタオル1枚、フェイスタオル1枚、水分

服装 動きやすい服装、脱げる靴下

申込み 9月7日(月)から、電話または直接窓口



イクメン応援講座 「おとうさんを楽しもう！」

お子さんとのスキンシップを楽しみましょう。

とき 10月4日(日)①午前10時30分～11時15分 ②午後1時30分～2時15分

ところ ラピオ3階クラブ室

対象 ①1～3歳(年少前)のお子さんとお父さん ②生後4カ月～11カ月ごろのお子さんとお父さん(①②共に市内在住の方)

定員 各8組(申込先着順)

持ち物 バスタオル、お気に入りのおもちゃ(ともに対象②の方)

申込み 9月7日(月)から、電話または直接窓口



歯科衛生士による 「元気なお口を育てよう！」

子どもの健口づくりのために、丈夫な歯育て、元気なお口育てについての話が聞けます。個別に相談できる時間もあります。

とき 9月10日(木)午後1時30分～2時30分

ところ ラピオ3階クラブ室

対象 市内在住で生後2カ月～就学前のお子さんと保護者

※保護者のみも可

定員 10組

講師 中村和子氏(歯科衛生士)

申込み 9月2日(火)から電話または直接窓口



子育て世代包括支援センターすくすくパオーンルーム(子育て支援室) (☎ 41-3223)
※第3火曜日休館

多胎家族応援講座 ツインプルファミリー

■対面講座

多胎妊婦、多胎家族の交流、情報交換ができます。安心して、過ごしていただけるように、職員がお手伝いします。

とき 9月27日(日)午前10時30分～11時30分

ところ ラピオ3階クラブ室

対象 市内在住で、多胎妊婦と0～3歳(年少前)の多胎家族

定員 10組

申込み 9月7日(月)から電話または直接窓口

※兄弟(未就学児)の参加可

※登録制(随時受付あり)

※対面講座とオンライン子育て講座は並行して参加可

■オンライン子育て講座

オンラインで多胎妊婦、多胎家族同士つながりましょう。保育士、助産師、保健師が交流のサポートや相談に応じます。

とき 9月13日(日)①午前10時～②午後1時～(ともに40分間)

※途中参加、途中退出もできます。

対象 市内在住の多胎妊婦と0～3歳(年少前)の多胎家族

定員 各3組程度(申込先着順)

料金 無料(通信料がかかります)

申込み 9月8日(火)までに、申込フォームまたはメールに①本人(妊婦・保護者)とお子さんの氏名と生年月日②電話番号③メールアドレス④希望時間⑤使用する予定のモバイル機器(パソコン、タブレット、スマートフォン等)を記入



▲メールの方はこちら



申込フォーム▶

子育て世代包括支援センターすくすくパオーンルーム(子育て支援室)
(☎ 41-3223) ※第3火曜日休館

※新型コロナウイルス感染症対策のため、内容などが変更になる場合があります。



こども



こどもバレエ教室

基本のステップを覚えて、バレエの楽しさを体験してみませんか。最終日はレッスンの成果を披露します。

とき 11月1日～12月6日毎週日曜日
午後3時30分～4時30分(全6回)

ところ まなび創造館スポーツセンターフィットネススタジオ

対象 5歳～小学3年生

定員 20人

料金 1,900円

持ち物 運動のできる服装、バレエ練習用シューズまたは裸足など

申込み 10月3日(土) (必着) までに、必要事項を記入し、申込フォーム(QRコード)、メール、FAX、往復はがき(1人1枚)を郵送、または返信用

はがきを持参し、まなび創造館スポーツセンター

【必要事項】 ①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢・学年⑤性別⑥保護者氏名⑦電話番号⑧申込フォーム・メール・FAXで申込みの場合は、通知を受け取れるメールアドレスまたはFAX番号

※申込者多数の場合は、市内在住および受講歴のない方を優先し抽選

※受講者以外の方の

入室はできません。



申込フォーム▶

まなび創造館スポーツセンター (〒485-0041 小牧3-555
☎ 71-9844 FAX 71-9840 📧 komaki-entry@linkworks.co.jp)

英語でリトミック2期

うたって♪あそんで、英語に触れよう!

とき 9月19日、10月10日、11月28日(土)午前11時～(40分間)

ところ 子育て世代包括支援センタークラブ室(ラピオ3階)

対象 3回とも受講できる、市内在住の2歳以上の未就園児親子

定員 10組(申込先着順)

申込み 9月5日(土)午前9時30分から、電話または直接児童センター



児童センター (☎ 75-3817)

こども体操教室

楽しく体操をして、全ての基本となるカラダづくりを目指しましょう。

とき 11月8日～12月20日毎週日曜日 午前10時～11時(全6回)

※12/13は除く。

ところ まなび創造館スポーツセンターアリーナ2

対象 小学1～3年生

定員 14人

料金 1,900円

持ち物 運動のできる服装、室内用運動シューズなど

申込み 10月18日(日) (必着) までに、必要事項を記入し、申込フォーム(QRコード)、メール、FAX、往復はがき(1人1枚)を郵送、または返信用

はがきを持参し、まなび創造館スポーツセンター

【必要事項】 ①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢・学年・性別⑤保護者氏名⑥電話番号⑦申込フォーム・メール・FAXで申込みの場合は、通知を受け取れるメールアドレスまたはFAX番号

※申込者多数の場合は、市内在住の方を優先し抽選

※受講者以外の方の

入室はできません。



申込フォーム▶

まなび創造館スポーツセンター (〒485-0041 小牧3-555
☎ 71-9844 FAX 71-9840 📧 komaki-entry@linkworks.co.jp)

キッズ英語2期

うたって♪あそんで、英語に触れよう!

とき 9月19日、10月10日、11月28日(土)午前10時～(40分間)

ところ 子育て世代包括支援センタークラブ室(ラピオ3階)

対象 3回とも受講できる市内在住の年中・年長児と保護者

定員 10組(申込先着順)

申込み 9月5日(土)午前9時30分から、電話または直接児童センター

児童センター (☎ 75-3817)

休日緊急医

休日急病診療所 (常普請1-318 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、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。

図書館イベント

■おはなしポケット「秋のおはなしスペシャル」

内容 絵本、紙芝居などのおはなし

とき 9月22日(火・祝)午後2時30分～3時15分(45分間)

ところ 図書館1階視聴覚室

定員 20人



図書館 (☎ 73-9951)





小牧市青年の家 親子講座 「ネイチャークラフト」

■小牧山の木の実や小枝などの自然の素材を集めて「フォトフレーム」を作ろう

小牧山を散策しながら集めた、木の実、小枝などの森の素材を活かして、ハロウィンに合わせた、オリジナルのフォトフレームを作ります。

とき 10月10日(土)午後1時～3時

ところ 青年の家

対象 市内在住の小学生とその保護者

定員 10組 20人

※応募者多数の場合は抽選

料金 500円(材料費および保険代)

講師 松本圭司氏

申込み 9月7日(月)午前9時から
27日(日)午後5時までに、電話で青年の家



青年の家 (☎ 76-3718)
※木曜日休館

運動遊びを楽しもう！！

子どもの運動不足による体力の低下を解消することを目指し、日本スポーツ協会が推進するアクティブ・チャイルド・プログラム(ACP)を活用した運動遊び体験を実施します。

とき 9月26日(土)午前10時～11時 30分

ところ パークアリーナ小牧(メインアリーナ)

対象 市内在住の小学4～6年生

定員 50人

申込み 9月12日(土)までに、愛知県スポーツ協会申込みページ(QRコード)より申込み

※詳細は各小学校から対象児童に配布するチラシをご覧ください。



スポーツ協会 (☎ 73-3330)

「小学生限定こまき健康いきいきポイント」 チャレンジシートの提出はお済みですか？

子どもたちが、親子で楽しみながら健康づくりに取り組んでもらえるよう、「こまき健康いきいきポイント」事業を実施しています。健康に関する『3つのチャレンジ』で30ポイントを貯めた方にはステキな記念品をプレゼントします。

対象 小学生とその保護者

参加方法 30ポイントたまった方は、チャレンジシートを右記シート回収先へ提出してください。郵送での提出も可能です。

チャレンジシート配布・回収場所

健康生きがい推進課、保健センター、東部・味岡・北里の各市民センター、ゆう 友 せいぶ、ふらっとみなみ、パークアリーナ小牧、まなび創造館

郵送先 健康生きがい推進課

提出期限 9月30日(水)

※参加状況確認後、記念品を郵送します(9月頃発送予定)。

健康生きがい推進課 (〒485-8650 住所不要 ☎ 39-6568)

子育てサポート講座 ～本音で向き合う家族とのコミュニケーション～

■子育てで悩んでいませんか？

子どもに対してどんな声掛けをしたら良いのか悩む保護者の方へ、子どもとの関わり方や子どもへの伝え方のヒントが詰まったお話を親業訓練インストラクターから教えてもらいます。

とき 9月27日(日)午前10時～11時 30分

ところ ふらっとみなみ

対象 幼児～小学校の保護者

※ご夫婦での参加も大歓迎です。

定員 20組(申込先着順)

託児 先着5人

※託児を希望される方は、申込時にお伝えください。

申込み 9月13日(日)から、電話または直接児童館

※どの児童館へ申し込み・お問い合わせいただいても構いません。

小牧南児童館 (☎ 77-0454)、西部児童館 (☎ 42-0205)
小牧児童館 (☎ 77-0906)、北里児童館 (☎ 71-1183)

男女共同参画講座 PonPon 消しゴムはんこ教室

楽しく消しゴムはんこを体験しながら、創造力をかきたてよう!

とき 11月8日(日)、22日(日) 午前10時～正午(全2回)

ところ まなび創造館研修室

講師 山本みか氏(消しゴムはんこクリエイター)

対象 小学4年生～中学生

定員 30人

料金 受講料1,600円(材料費込)

申込み 9月30日(水)(必着)までに、必要事項を記入し、申込フォーム(QRコード)、メール、FAX、往復はがき(1人1枚)を郵送、または返信用はがきを持参し、まなび創造館

【必要事項】①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤学年⑥性別⑦保護者氏名⑧電話番号⑨申込フォーム・メール・FAXで申込みの場合は、通知の受け取れるメールアドレスまたはFAX番号

※申込者多数の場合は抽選



▲申込フォーム

まなび創造館 (〒485-0041 小牧3-555)
☎ 71-9848 FAX 71-9840 mail manabi@city.komaki.lg.jp



スポーツ



市制 65 周年記念事業 第 59 回小牧市民体育大会

申込み 各期日までに、所定の用紙（パークアリーナ小牧に用意）に必要な事項を記入し、郵送、メールまたは直接スポーツ協会（FAX 不可）。ホームページ（申込メールフォーム）からも申し込みできます。

※新型コロナウイルス感染防止のため、開催要項添付の「申込み時遵守事項チェック表」をよく読んで、同意・承諾したうえで申し込みください。

■クレ射撃競技

種別 トラップの部、スキートの部

とき 10月4日(日) 受付午前8時～

ところ 白川射撃場（岐阜県加茂郡白川町三川字西田 2630）

※当日の連絡先 ☎ 0574-72-2188

対象 市内在住・在勤・在学の方または市クレ射撃協会会員で愛知県公安委員会の銃砲所持許可取得者

※装弾は各自負担

申込期限 9月25日(金)

■少林寺拳法競技

種別（組演武） 一般の部（中学生以上）、小学生緑茶帯の部、小学生白黄帯の部、親子の部（子供は小学生以上、祖父母と孫の組み合わせ可）

とき 10月11日(日)午前9時～

ところ 南スポーツセンター武道館柔道場

対象 市内在住・在勤・在学の方または市少林寺拳法協会会員

申込期限 9月30日(水)

■軟式野球競技（小学の部）兼第 48 回小牧市少年野球大会

とき 10月18日(日)～（雨天順延）

ところ 南スポーツセンターグラウンドほか

対象 市内在住・在学・小牧市軟式野球連盟加盟チームの小学3～6年生（女子は2人まで）

※監督・コーチ・スコアラー・マネージャーほか20人以内（監督・コーチは成人に限る）。

申込期限 9月18日(金)

監督者会議 9月27日(日)午後6時からパークアリーナ小牧会議室A

※欠席の場合は棄権とみなします。

※試合日程および組合せ等については、小牧市軟式野球連盟へ直接お問い合わせください（古賀 ☎ 090-6579-7405、今井 ☎ 090-8866-2750）

■ラグビーフットボール競技

とき 10月4日(日)、11月15日(日)、令和3年2月7日(日) 午後1時～

ところ パークアリーナ小牧サッカーグラウンド

対象 市内在住・在勤・在学者で構成されたチームまたは小牧市ラグビーフットボール協会の加盟チームで、下記①～③の条件を満たすチーム

①C級以上の有資格者のレフリーが1名以上チームにいること。

②スタートコーチ資格認定者が1名以上チームにいること。

③安全推進講習会受講者が1名以上チームにいること。

※参加申込書の備考欄に上記①～③を必ず記入すること。

申込期限 9月15日(火)

スポーツ協会（〒485-0016 間々原新田 737 ☎ 73-3330

mail taikyok-k@ma.ccnw.ne.jp）※第4木曜日休み

パークアリーナ小牧 エアロカーニバル

とき 10月3日(土)午前10時30分～正午（集合：10時15分）

ところ パークアリーナ小牧サブアリーナ

対象・料金 1回券（530円）、回数券、定期券のいずれかの購入者

定員 100人（申込先着順）

申込み 9月7日(月)午前9時30分より、直接パークアリーナ小牧トレーニングジム

※代筆、電話予約不可

※マスク着用をお願いします。（レッスン中は、熱中症予防の為ご自身の判断で外していただいてもかまいません）

パークアリーナ小牧トレーニングジム（☎77-7718）※第4木曜日休み



こども



おもちゃ病院

プラザハウスでは、壊れたおもちゃを修理する「おもちゃ病院」を開催しています。

とき 毎月第1日曜日午前10時～正午

※交換部品の材料費は実費負担



プラザハウス（☎ 78-5016）



スポーツ



市制 65 周年記念事業 令和 2 年度市民トレッキング

とき 10月11日(日)午前9時30分～午後2時（受付：9時～、少雨決行、現地集合・現地解散）

ところ 鳩吹山【標高：314m、岐阜県可児市】

※指定駐車場現地集合（参加通知書に地図を添付）

対象 市内在住・在勤・在学の方（小学生4年生以上）

※児童・生徒のみの参加は不可

定員 30人（最少催行人数 10人）

※申込者多数の場合は9月17日(木)午前10時からスポーツ協会から抽選し、抽選の結果および受講決定は返信用はがきまたはメールにて通知します。（当選権利を他人に譲ることはできません）

料金 1人 1,000円

※損害保険料・温泉施設入浴券料含む

申込み 9月16日(水)（必着）までに、往復はがきに「市民トレッキング参加希望」と朱記し、参加者（1葉4人まで）の住所・氏名・年齢・勤務先（学校名）・電話番号を記入し、郵送でスポーツ協会、もしくは申込フォーム（QRコード）から申込み

※住所など必要事項が明記されていない場合や重複申込みの場合は無効。

※参加通知書を受け取られた方は、開催当日に参加料をご持参ください。

※悪天候による実施の可否はスポーツ協会ホームページに掲載します。

申込フォーム▶



スポーツ協会（〒485-0016 間々原新田 737 ☎ 73-3330）





精神障害者家族教室

■講話「親なき後の家族支援について～物理的な制度と情緒的な支えの両面から～」

「親なき後の生活」をテーマに障害者福祉・家族支援に携わってきた日本福祉大学教授・青木聖久先生に、ご家族が安心して生活をするために備えておきたいことをお話していただきます。

内容 福祉制度などの話

講師 青木聖久氏（日本福祉大学福祉経営学部教授）

とき 10月7日(水)午後2時～4時

ところ 春日井保健所講堂（春日井市柏井町2-31）

対象 市内または春日井市在住で精神障害者のご家族

定員 25人程度（申込先着順）

申込み 9月7日(月)から10月2日(金)までに、電話でこころの健康推進グループ（受付時間：平日のみ、午前9時～午後5時）

春日井保健所こころの健康推進グループ（☎31-0750）

第1回がんサロン

市民病院では、がん患者さんとその家族を対象に、がん治療や暮らし方に関する正しい知識を学ぶことができる場、悩みや体験を語り合い交流する場として『がんサロン』を開催します。第1回は、市民病院の薬剤師によるミニ講座「そうだ！薬剤師に聞いてみよう！」とおしゃべり会を行います。市民病院の患者さんに限らず、どなたでもご参加ください。

とき 9月30日(水)午後2時～3時30分

ところ 市民病院2階がん相談支援センター

申込み 9月1日(火)から29日(火)までに、電話で市民病院がん相談支援センター（受付時間：午前9時～午後5時※土・日、祝日を除く）

市民病院がん相談支援センター（☎76-4131）

エアロビクス教室

■第3期 エアロビクス初中級

エアロビクス初中級向けの教室です。脂肪燃焼によってシェイプアップ、ダイエットに効果的です。

とき 10月13日～12月1日毎週火曜日午後7時30分～8時30分（全6回）

※10月20日、11月17日を除く

ところ まなび創造館スポーツセンターフィットネススタジオ

対象 18歳以上の方

定員 20人

料金 3,800円

持ち物 運動のできる服装

申込み期限 9月22日(火・祝)

■第4期 フラダンス入門

ハワイアン音楽に合わせて、フラダンスの基本的なステップや振りを習い、楽しく踊ってみましょう!!

とき 10月25日～11月29日毎週日曜日午前11時30分～午後0時30分（全6回）

ところ まなび創造館スポーツセンターフィットネススタジオ

対象 18歳以上の方

定員 20人

料金 3,800円

持ち物 運動のできる服装など

申込み期限 10月4日(日)

▶ **申込み** 各申込み期限（必着）までに、必要事項を記入し、申込フォーム（QRコード）、メール、FAX、往復はがき（1人1枚）を郵送、または返信用はがきを持参し、まなび創造館スポーツセンター

【必要事項】①教室名②住所（在勤・在学の方は勤務先・学校名）③氏名（ふりがな）④年齢⑤性別⑥電話番号⑦申込フォーム・メール・FAXで申込みの場合は、通知を受け取るメールアドレスまたはFAX番号
※申込者多数の場合は、市内在住・在勤・在学の方を優先し抽選
※受講者以外の方の入室はできません。
※医師から運動を禁止されている方や妊娠中の方は受講できません。



申込フォーム▶



まなび創造館スポーツセンター（〒485-0041 小牧3-555
☎71-9844 FAX 71-9840 mail komaki-entry@linkworks.co.jp）

市民スポーツ教室 アーチェリー（第2回）

内容 アーチェリー競技を通して、アーチェリーの楽しさを体験し、基礎技術の習得と継続的にアーチェリーをやっていく人材を発掘します。

とき 午前10時～正午

▶ **10月4日(日)** 弓道と射法の説明、注意事項（心得）、素引き練習、4mの距離での試射

▶ **10月11日(日)** 4～6mの距離での練習

▶ **10月18日(日)** 10mの距離での練習、20mの体験

ところ 大草射場（大草上坂5824-4）

対象 市内在住・在勤・在学の方
※小学生は5年生以上

定員 20人（申込先着順）

料金 一般3,000円、小中学生1,500円（傷害保険料含む）

※10月4日に会場でお支払いください。

申込み 9月1日(火)から15日(火)までに、所定の用紙（パークアリーナ小牧に用意）に必要事項を記入し、直接スポーツ協会

※受付：午前8時30分～午後7時

小牧市アーチェリークラブ 古畑（☎090-7679-3780）

会計年度任用職員（図書館）

内容 選書・除籍・レファレンス・障がい者サービスなど、図書館業務全般
対象 司書、司書補、司書教諭のうち、いずれかの資格を有する方（資格取得見込みの方も可）

人員 1人

時間 午前8時30分～午後6時（実働7.5時間、週5日勤務）

※土・日、祝日勤務あり

期間 10月1日（木）～令和3年3月31日（水）

※勤務成績により再度の任用あり

場所 市立図書館（本館）

※新図書館開館後は、新図書館で勤務

月額 232,345円程度

※給与改定により金額が変更となる場合があります。

※期末手当あり

※通勤費用は、距離に応じて支給あり

※社会保険・雇用保険に加入

申込み 9月11日（金）午後5時（必着）までに履歴書（写真貼付）および資格証の写しを、郵送または直接図書館

※可否は面接の上決定。面接日は9月中を予定。（詳細は後日連絡）

図書館（〒485-0041 小牧5-89 ☎73-9951）

社会福祉協議会 職員

内容 一般事務など

採用予定日 令和3年4月1日

対象 昭和61年4月2日以降に生まれ、次の条件をすべて満たす方

①社会福祉士・介護福祉士・精神保健福祉士・保育士・看護師・保健師・幼稚園教諭のいずれかの資格を有するか、令和3年3月までに取得見込みの方

②普通運転免許を有する方

人員 2人程度

月給 170,000円程度～

申込み 9月1日（火）から18日（金）午前8時30分から午後5時15分までの平日に、申込書（社会福祉協議会、社会福祉協議会ホームページに用意）、履歴書、資格証の写しを直接社会福祉協議会総務課

試験

▶1次試験（9月28日（月）に実施予定）
 教養試験、適性検査、作文

▶2次試験 面接

社会福祉協議会総務課（〒485-0041 小牧5-407 ☎77-0123）

愛知障害者委託訓練「就職に向けたパソコンコース」

内容 ワード・エクセル・パワーポイント、MOS（エクセル）資格対策、就職支援

とき 11月5日（木）～12月28日（月）

主に毎週火曜から金曜まで（祝日を除く）午前9時30分～午後3時30分

ところ 犬山市民交流センターフロイデ（犬山市松本町4-21）

対象

①身体、知的、精神、その他の障がいの方

②公共職業安定所長が訓練を受講することが適職につかせるため必要と認めた方

定員 6人

選考方法 面接及び実技

※パソコンへの入力（ワードを使って短文を見本通りに入力する）

受講料 無料（テキスト代6,100円が別途必要です）

申込み 10月5日（月）までに、公共職業安定所にて手続きをしてください。（受講には安定所での求職登録が必要です）

公共職業安定所（☎81-5135）、
愛知障害者職業能力開発校（☎0533-93-2505）

女性のココロとカラダのケア講座 ～更年期・乳がんについて学ぶ～

更年期ケアインストラクターが、女性の健康について指導します。女性ホルモンや体のメカニズムを通して更年期や乳がんについて知ることが出来ます。

※本事業は令和2年度小牧市協働提案事業として保健センター、NPO法人ちえぶらが開催します。

とき 10月3日（土）午前10時～11時

ところ 東部市民センター

対象 市内在住で30～50歳の女性の女性

定員 20人

持ち物 動きやすい服装、水分、筆記用具

申込み NPO法人ちえぶら申込フォーム（QRコード）よりお申し込みください。

申込フォーム▶



保健センター（☎75-6471）

会計年度任用職員（児童手当・児童扶養手当）

内容 児童手当・児童扶養手当の受付、事務

対象 エクセルなど簡単なパソコン作業のできる方

人員・時間 ①1人、午前9時～午後1時 ②1人、午後1～5時

期間 10月1日（木）～令和3年3月31日（水）毎週月～金曜日

場所 市役所こども政策課

時給 951円

※給与改定により金額が変更となる場合があります。

※期末手当あり

※雇用保険に加入

※通勤費用は、距離に応じて支給あり

申込み 9月18日（金）（必着）までに、履歴書（写真貼付、希望する勤務時間を記入）を郵送または直接こども政策課

※可否にかかわらず提出書類の返却はしません。

※9月下旬頃面接予定

こども政策課（〒485-8650 住所不要 ☎76-1129）



募 集



会計年度任用職員 (歯科衛生士)

内容 歯科衛生士業務（乳幼児歯科健診、歯科健康教育、歯科相談等）

対象 歯科衛生士の資格を有し、普通自動車運転免許をお持ちの方

人員 1人

時間 月曜日から金曜日の午前8時30分～午後4時または午前9時～午後4時30分（実働6.5時間勤務、1時間休憩あり、週5日勤務）

期間 10月1日(木)～令和3年3月31日(木)

※勤務成績により再度の任用あり

時給 1,273円

※通勤費用は距離に応じて支給あり

※期末手当あり

※社会保険・雇用保険に加入

※給与改定により金額が変更となる場合があります。

申込み 9月11日(金)（必着）までに、市所定の履歴書（写真貼付）と歯科衛生士免許の写しを郵送または直接保健センター

※面接予定：9月24日(木)午前10時～

保健センター（〒485-0044 常普請1-318 ☎75-6471）

会計年度任用職員 (学習指導員)

内容 児童生徒に対する学習指導

人員 若干名

期間 10月1日(木)～令和3年3月31日(木)

時間 月～金曜日の午前8時30分から午後3時30分のうち4時間

場所 市内各小中学校

時給 1,599円

※給与改定により金額が変更となる場合があります。

※期末手当あり

※社会保険・雇用保険に加入

※通勤費用は距離に応じて支給あり

申込み 9月11日(金)（必着）までに応募職種を明記した履歴書（写真貼付）を郵送または直接学校教育課

※履歴書は、原則お返ししません。

※可否は面接の上決定（面接日は9月18日(金)午前を予定）

※教員免許不要

学校教育課（〒485-8650 住所不要 ☎76-1165）

会計年度任用職員（看護補助者）

内容 看護補助業務（病棟における食事、清潔、排泄、入浴、移動等の助助）

人員 5人

時間 原則、週5日の午前8時30分～午後5時（実働7.5時間 休憩1時間）

※土・日、祝日勤務の病棟あり

期間 10月1日(木)～令和3年3月31日(木)

※勤務成績により再度の任用あり

時給 1,063円（介護職員初任者研

修了者は1,158円）

※給与改定により金額が変更となる場合があります。

※通勤費用は距離に応じて支給あり

※期末手当あり

※社会保険・雇用保険に加入

申込み 9月15日(火)（消印有効）までに郵送で申込書兼履歴書（病院所定）、修了証の写し（介護職員初任者研修修了者のみ）を病院総務課

※後日面接予定

病院総務課（〒485-8520 住所不要 ☎76-1410）

会計年度任用職員（一般事務）

内容 一般事務職

対象 簡単なパソコン（ワード、エクセルなど）操作ができる方

人員 2人程度

時間 原則月曜日～金曜日の午前9時～午後4時30分（実働6.5時間）

場所 味岡市民センター、東部市民センター ほか

期間 10月1日(木)～令和3年3月31日(木)

※勤務成績により再度の任用あり

時給 951円

※給与改定により金額が変更となる場合があります。

※期末手当あり

※社会保険・雇用保険に加入

※通勤費用は距離に応じて支給あり

申込み 9月15日(火)（郵送の場合は9月13日(日)消印有効）までに、申込書兼履歴書を郵送または直接人事課

※申込書兼履歴書（所定様式）の請求および申込みは、郵送でもできます。請求の場合は、封筒に①「会計年度任用職員申込書兼履歴書請求」②「会計年度任用職員登録募集申込書兼履歴書請求」と朱記、申込みの場合は、「申込」と朱書し、いずれも切手を貼付した返信用封筒（郵便番号・住所・氏名を明記）を必ず同封してください。

※受付時間は土・日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分

人事課（〒485-8650 住所不要 ☎76-1108）

会計年度任用職員（生活保護の健康管理支援事業）

内容 生活保護受給者の方の医療受診状況や健康状態を把握し、健診や病院への受診の勧奨、必要な保健指導や受診の際に同行を行う。

対象 保健師または正看護師の資格を有し、普通自動車運転免許をお持ちの方

人員 1人

時間 月曜日から金曜日の午前9時～午後5時（実働7時間勤務、1時間休憩あり、週5日勤務）

期間 令和3年1月1日(金)～3月31日(木)

※勤務成績により再度の任用あり

場所 市役所福祉総務課

月額 222,887円

※通勤費用は距離に応じて支給あり

※社会保険・雇用保険に加入

※給与改定により金額が変更となる場合があります。

申込み 9月23日(木)（必着）までに、履歴書（写真貼付）、保健師免許または正看護師免許、普通自動車運転免許の写しを郵送または直接福祉総務課

※後日面接予定

福祉総務課（〒485-8650 住所不要 ☎76-1126）

※新型コロナウイルス感染症対策のため、内容などが変更になる場合があります。



催し



KIA スペイン語講座（初級）

ネイティブの講師と日常会話にチャレンジ!

とき 10月3日～12月5日の毎週
土曜日午後4時30分～6時30分
(全10回)

ところ 市公民館4階チェスルーム

対象 市内在住・在勤・在学の方
またはKIA会員(18歳以上)

※3カ月程度の学習経験のある方

定員 11人(先着順)

※最少開講人数6人

受講料 会員3,000円、一般6,000円

※テキスト代含む

講師 森川パトリシア先生

申込み 9月1日(火)～19日(土)まで
に、受講料とともに直接国際交流
協会(KIA)

※受付時間午前9時～午後5時(日・
月、祝日および
正午～1時は除く)



国際交流協会(KIA)
(☎ 76-0905)

とうしゅん創業塾X

内容 創業計画の立て方など、創業
のノウハウについての勉強会

とき 10月10日、17日、24日、
11月7日、14日(土)午前9時～正午

ところ 東春信用金庫本店2階と
うしゅんホール(中央1-231-1)

対象 小牧市・春日井市・江南市・
犬山市・大口町および、その近隣
での創業を考えている方

定員 30人(申込先着順)

申込み 10月2日(金)までに、以下
の方法で申込み

- ①申込書(東春信用金庫各支店、
小牧・春日井・江南・犬山の各商
工会議所および市役所、大口町
商工会および大口町役場等に用
意)を記入して、郵送・FAX また
は直接申込書配布場所
- ②東春信用金庫ホームページ(<http://www.toshun.co.jp>)の専用申込
フォームから申込み

東春信用金庫 地元支援部
(☎ 485-8656 中央1-231-1
☎ 72-2181 FAX 72-2590)

自分・家族の健康を考える食生活講座(ヘルスマイト養成講座)

自分や家族の食生活を改善したい
方、今がチャンスです! 講話や調理実
習を通して、管理栄養士と一緒に健康
づくりを考える講座です。修了された
方は、市内で食育を推進しているボラ
ンティアの食生活改善協議会員(ヘル
スマイト)として活躍できます。

とき 10月2日～3月5日の毎月第1
金曜日午前9時30分～午後1時
(受付9時20分～)

※1月のみ第2金曜日

※調理実習3回。実習のない日は11時
30分までになります。

ところ 保健センター

対象 市内在住で初めて参加される方

定員 15人(申込先着順)

料金 材料費1回600円程度

持ち物 エプロン、筆記用具、材料費
(調理実習があるときのみ)

申込み 9月1日(火)から11日(金)まで
に電話で保健センター



保健センター (☎ 75-6471)

こまきこども未来館キックオフワークショップ

■**テーマ** みんなで育てよう!こまき
こども未来館

こまきこども未来館がいよいよ
12月にオープンを予定しています。

こども未来館で実施する講座などの
運営に係るワークショップを、昨年度
3回開催し、多くの方にご参加いた
だき「未来リテラシーを育む～また来
たくなる未来館～」というコンセプトを
創りあげました。

その後、皆さんからいただいた意見
を反映した講座等の実施を目指して、
ワークショップ参加者有志の皆さんや、
児童館、学校、企業など様々な方々
の協力のもと検討を重ねてきた計画案
の報告を行うとともに、間近に迫った
オープンに向けて、さらなるご意見を

伺うためのワークショップを開催しま
す。

とき 午前10時～11時30分

▶**第1回** 10月10日(土)

▶**第2回** 11月15日(日)

ところ こまきこども未来館(ラピ
オ3階)

対象 市内在住・在学・在勤等の中
学生以上の方(国籍は問わず)

定員 30人程度

※申込者多数の場合は抽選

申込み 9月25日(金)までに、氏名・
年齢・住所・連絡先を、FAX・メー
ルまたは直接多世代交流プラザ準
備室

多世代交流プラザ準備室 (☎ 71-8616 FAX 71-8612)
✉ miraikan@city.komaki.lg.jp

廃食用油で粉せっけんをつくろう

家庭で使用した廃食用油を利用して
粉せっけん作りを体験することができ
ます。この粉せっけんは「頑固な汚れ
もよく落ちる」と好評です。

作成時間 約5時間(午前9時～午後
2時)

講師 小牧市女性の会会員

対象 市内在住・在勤で4人以上の
団体、グループ

持ち物 廃食用油(植物性の天ぷら
油)20リットル、昼食など

※20リットルの油で約30Kgの粉せ
っけんができます。

申込み 利用の20日前までに、郵送、
FAXまたは直接プラザハウス

■**公開廃食用油粉せっけんづくり実
演(見学自由)**

とき 毎月第3日曜日午前9時～午後
2時(雨天中止)

※実演でつくられた粉せっけんは、来
場者に無料で配布しています。

プラザハウス
(☎ 485-0802 大草 5786-83 ☎ 78-5016 FAX 78-5061)

※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





催し



権利擁護支援者養成研修

内容 対象者の理解、成年後見制度の知識、相続・年金等の知識、後見業務の実際など

とき 午前9時～午後4時 45分

▶**第1回** 10月8日(木)

▶**第2回** 10月28日(水)

ところ 扶桑町中央公民館 (丹羽郡扶桑町大字高木字稲葉 63)

対象

- ・小牧市・岩倉市・大口町・扶桑町に在住または在勤の方で、2日間全日程を通して参加できる方
- ・権利擁護に関わる支援業務に関心のある方
- ・職務上知識が必要な方 (介護支援専門員、福祉関係相談員、金融機関職員、民生委員、行政職員等)

定員 50人 (申込先着順)

料金 3,000円 (テキスト代)

講師 医師、弁護士、司法書士、社会福祉士、精神保健福祉士、社会保険労務士

申込み 9月30日(木)までに、①氏名②年齢③住所④職業・職種⑤障がいのために必要な配慮を記載の上、電話またはFAXで尾張北部権利擁護支援センター

※申込み受付後に、受講決定通知書をお送りします。

尾張北部権利擁護支援センター
(☎ 74-5888 ☎ 74-5855)

プラネタリウムイベント

■**おやこ de 楽しむプラネタリウム**
解説員の星座案内とプラネタリウム番組をお楽しみください。

内容 秋の星座案内とピーターパンと宇宙へGO!ー太陽系をぼうけんー

とき 9月12日(土)午前10時30分～(約40分)

ところ 中部公民館プラネタリウム

定員 40人 (先着順)

料金 100円

※中学生以下は無料

申込み 開催当日の午前10時から中部公民館1階受付窓口で入場券発売・座席整理券配布



©GOTO

中部公民館 (☎ 75-1861)

青年団 子ども参加型演劇「サンタクロース会議」

サンタクロースはいるの?どこから来るの?普段は何をしているの?世界中の子どもたちの、永遠の問いかけに正面から答えます。全国各地で大好評、親子で楽しめる参加型演劇。サンタクロースの存在を信じているすべての子どもと大人のための会議に、ようこそ。

とき

・12月12日(土)①午前11時開演
②午後2時開演

・12月13日(日)午前11時開演

※上演時間約60分

※開場時間は各回の開演時間の20分前

ところ 市民会館大ホール (舞台上が各席になります)

出演 劇団青年団 (作・演出:平田オリザ)

料金

▶**大人席(中学生以上)** 一般1,000円、アートフレンド会員一般800円、U25 500円

▶**子ども席(4歳～小学生)** 500円
※U25チケットは公演当日に25歳以下の方が対象です。公演当日に年齢確認のできる証明書(学生証・運転免許証など)をお持ちください。

※4歳以上有料、3歳以下入場不可

チケット販売 9月18日(金)午前9時30分から、こまき市民文化財団オンラインチケットサービス (<http://www.komaki-bunka.or.jp>)、市民会館、東部・味岡・北里の各市民センター、まなび創造館、チケットぴあ(Pコード502-900)

※オンラインチケットサービス、チケットぴあなどのご利用には、チケット代のほかに各種手数料がかかる場合があります。

※施設により開館時間、休業日が異なります。

電話予約 9月18日(金)午後1時からこまき市民文化財団(月曜日休館)
※9月19日(土)以降は午前9時～午後5時
※予約後10日以内に入金または引き換えをお願いします。(10日以内に入金または引き換えがない場合、予約は取り消されます)

入金または引き換え方法

- ①各販売窓口またはセブンイレブンで引き換え
 - ②銀行振込
 - ③現金書留でチケット代をこまき市民文化財団へ郵送
- ※②、③については公演当日会場でチケットをお渡しします。

アートフレンド会員の先行予約

9月12日(土)午前9時～

※オンラインチケットサービスおよび電話(午前9時～午後5時まで、こまき市民文化財団のみで受付)で承ります。受付初日は窓口でのご予約はできません。

託児 1歳以上の未就学児、各回定員5人 (申込先着順)

※料金:お子さん1人につき1,000円
※ご希望の方は、12月2日(木)までにこまき市民文化財団へお申込みください。



こまき市民文化財団 (☎ 71-9700)

北里市民センターお昼の公演 ～ お昼のひととき軽快な音楽にのってフラダンス ～

手の動きや体のしなやかさで、優雅にたおやかな言葉の表現を、ハワイのステップとともにお届けします。

曲目 ウルパラクア、糸、パプリカ ほか

出演 フラ・マーリエ

とき 9月27日(日)午後0時15分～(45分間)

ところ 北里市民センター講堂(3階)

定員 30人程度



北里市民センター (☎ 71-1197)

※新型コロナウイルス感染症対策のため、内容などが変更になる場合があります。



世界を旅する 映像のフィールドワーク展 ～踊り・祭り・身を飾る・描く・音を奏でる・ものをつくる～

世界中の人々の貴重な暮らしの文化を記録したドイツのフィルム集「エンサイクロペディア・シネマトグラフィカ」。その中から、選りすぐりの映像を、各週テーマに合わせ、会場の数か所のスクリーンに常時上映します。世界の人々のユーモアや詩情あふれる暮らしの文化に出会いませんか。

■第1回 <踊り・祭り・遊び>

とき 9月16日(水)～20日(日)午前10時～午後6時

内容 世界の祭りや仮面の踊り、あやとり遊びなど、身体表現の映像

■第2回 <身を飾る・絵を描く・音を奏でる>

とき 9月23日(水)～27日(日)午前10時～午後6時

内容 身を飾る装飾品や壁画、歌や

楽器の演奏など、暮らしのなかでの美術や音楽表現の映像

■第3回 <暮らしのものづくり>

とき 9月30日(水)～10月4日(日)午前10時～午後6時

※10月3日(土)は午後1時～

内容 紡ぎと織り、帽子や籠を編む、パンやチーズを作る、ドーム型の住居をつくるなど、暮らしのものづくりの映像

ところ 市公民館展示場



こまき市民文化財団 (☎ 71 - 9700)

男女共同参画企業啓発講座 自分のイライラと上手につき合うアンガーマネジメント講座

アンガーマネジメントとは、怒りで後悔しない判断と行動が取れるようになるために、怒りを上手にコントロールすることです。社会には多様な習慣や価値観が共存しており、自分と異なる価値観を認めようというやさしい社会が目指されています。

アンガーマネジメントを学んで自分のイライラと上手につき合い、周囲とより良い関係を築いていきましょう。

とき 11月11日(水)午後7時～8時30分

ところ まなび創造館研修室

講師 渡辺佳奈子氏 (アンガーマネジメントシニアファシリテーター)

対象 働いている方

定員 30人 (申込先着順)

申込み 必要事項を記入し、申込フォーム (QRコード)・メール・FAX・郵送 (往復はがき) または直接まなび創造館

【必要事項】①講座名②住所③氏名 (ふりがな) ④年齢⑤性別⑥電話番号⑦申込フォーム・メール・FAXで申込みの場合は、通知の受け取るメールアドレスまたはFAX番号

申込フォーム▶



まなび創造館 (〒485-0041 小牧3-555 ☎ 71-9848
☎ 71-9840 ✉ manabi@city.komaki.lg.jp)

ノルディックウォーク講習会

ノルディックウォークは、2本のポールを使ってウォーキングを行います。ポールを使うと、自然と上半身を使い、高い運動効果があるほか、ひざや腰への負担も軽減されます。基本講習を受けた後、秋風の吹く小牧山をウォーキングします。ぜひこの機会に体験しませんか?

とき 10月10日(土)午前9時30分～正午 (雨天決行)

ところ 市役所本庁舎6階 601 会議室・小牧山

対象 市内在住・在勤・在学の方 (身長140cm以上)

定員 40人

※申込者多数の場合は抽選

料金 250円

申込み 9月15日(火) (必着) までに、往復はがきに「ノルディックウォーク講習会」と朱記し、郵便番号、住所、参加者の氏名 (ふりがな)、性別、年齢、電話番号を記入し、郵送または返信用はがきを持参し直接文化・スポーツ課

※市外在住で市内在勤・在学の方は、会社名 (学校名) も記入してください。

※ノルディックウォークポールはこちらで用意します。



文化・スポーツ課 (〒485-8650 住所不要 ☎ 76-1166)

健康経営セミナー

従業員の健康増進を図ることで、生産性や企業価値を高める「健康経営」が今注目されています。

このメリットやすぐできる導入方法などをご紹介します。

講師 全国健康保険協会 愛知支部 佐竹 章良氏

事例紹介 名備運輸(株) 代表取締役 丸川 靖彦氏、(株)トップライン 代表取締役 中嶋 洋子氏

とき 10月2日(金)午後3時～4時30分

ところ パークアリーナ小牧会議室 A

対象 市内の企業・事業所の経営者および人事労務健康管理担当者など

定員 30人 (申込先着順)

申込み 9月1日(火)から電話などで保健センター

保健センター (☎ 75-6471 ☎ 75-8545 ✉ hokensen@city.komaki.lg.jp)



「男女共同参画推進フォーラム 2020」の シンポジウムを視聴しよう！

ウイメンズネットこまき研修会で
埼玉の国立女性教育会館（ヌエック）
まで出向かなければ聴くことのでき
なかったシンポジウムが小牧で聴ける、
またとない機会です。

■傷ついている誰かを取り残さない
～ジェンダーに基づく暴力（GBV）と
たたかう現場からの提言～（録画視聴）

とき 9月26日（土）午前10時15分～
正午（開場10時）

ところ まなび創造館あさひホール

講師 コーディネーター：小島 慶子氏
シンポジスト：北仲 千里氏、多賀 太氏、
山本 潤氏

※録画視聴のため、当日講師は来場し
ません。

定員 100人（先着順）

※入場整理券が必要

※車いす席2席あり

申込み 9月5日（土）午前10時30分よ
り、まなび創造館で入場整理券を
配布

まなび創造館（☎ 71 - 9848）

男女共同参画講座 新聞論説委員 歩 & 哲司の時事ニュース講座

“いま” 話題になっている世界・日
本の政治や経済に関する時事ニュー
スを新聞論説委員が解説します。

とき 11月1日、12月6日、令和3年
1月10日、2月7日、3月7日（日）
午前10時～正午

ところ まなび創造館研修室

講師 飯尾歩氏（中日新聞論説委員）、
小塚哲司氏（元中日新聞論説委員）

定員 30人

※申込者多数の場合は抽選

料金 各日 200円

託児 あり（1歳～未就学児）

申込み 9月30日（水）（必着）までに、
申込フォーム（QRコード）・メール・
FAX・郵送（往復はがき）または
直接まなび創造館

【必要事項】①講座名②住所③氏名（ふ
りがな）④年齢⑤性別⑥電話番号⑦
受講希望日⑧託児の有無（有の場
合はお子さんの人数と年齢）⑨申込
フォーム・メール・FAXで申込みの場
合は、通知の受け取れるメールアドレスま
たはFAX番号

申込フォーム▶



まなび創造館（〒485 - 0041 小牧3 - 555 ☎ 71 - 9848
FAX 71 - 9840 mail manabi@city.komaki.lg.jp）

点訳ボランティア養成講座

■点訳ボランティアを始めてみま
せんか

視覚障がい者の日常生活や気持ち
を理解し、広報、図書などを点訳（点
字に訳すること）して伝えるボラン
ティアを養成します。

とき 10月2日～12月4日の毎週
金曜日午前9時30分～11時30分
（全10回）

ところ ふれあいセンター2階会議
室3 ほか

講師 点訳グループ「たんぽぽ」

対象 初めて受講し、講座修了後の
ボランティア活動に関心がある方

定員 12人まで（申込先着順）

料金 770円（テキスト代）

申込み 9月1日（火）から、申込フォー
ム（QRコード）または直接社会
福祉協議会ボランティアセンター

※当日は自宅での検温およびマスク着
用で参加をお願いします。

申込フォーム▶



社会福祉協議会ボランティアセンター（☎ 77 - 0636）

男女共同参画講座 知って得する女性のための 家庭の法律

女性が知っておくことで大きな決
断を迫られたときに役立つ知識を学
びましょう。

開催	内容
第1回	夫婦・親子をめぐる法律
第2回	児童虐待防止法とDV防止法
第3回	相続・成年後見をめぐる法律
第4回	家庭内紛争解決のための法律

とき 11月5日、12日、19日、
26日（木）（全4回）

午前10時～正午

ところ まなび創造館研修室

講師 臼井公子氏（元家庭裁判所調
査官）、吉岡みゆき氏（NPO法人
オフィス・マハロ代表理事）

対象 女性の方

定員 30人（申込先着順）

料金 450円

託児 あり（1歳～未就学児、先着順）

申込み 受講料を添えて直接まなび
創造館、または申込フォーム（QR
コード）・メール・FAX・郵送（通
常はがき）での予約もできます。（窓
口優先）

【必要事項】①講座名②住所③氏名
（ふりがな）④年齢⑤電話番号⑥
申込フォーム・メール・FAXで申
込みの場合は通知の受け取れる
メールアドレスまたはFAX番号

※予約された方は10月22日（木）ま
でに窓口で受講料をお支払いください。
期日までに支払いがない場合は
キャンセルとなります。

※託児の予約はできません。直接窓口
でお申込みください。



申込フォーム▶

まなび創造館（〒485 - 0041
小牧3 - 555 ☎ 71 - 9848
FAX 71 - 9840 mail manabi@
city.komaki.lg.jp）

韓国語サークル モイム

梅村 (☎ 79 - 8994、
✉ macky-ume@gmail.com)

韓国語に興味のある人、韓国語会話を始めてみませんか。ネイティブの先生から楽しく会話を習いましょう（見学歓迎）。

とき 毎月第1・2・3水曜日午後1時～2時30分

ところ 市公民館 4F ローズルーム

定員 2～3人

料金 3,000円（月額）

申込み メールで梅村

英語園で楽しく英語学び

ジェイン (☎ 090 - 9125 - 9460、
✉ eigoen2@yahoo.co.jp)

外国人教師と楽しく英会話。

とき・ところ

月3回	3～6歳児	小学生	大人（月2回）
土曜日 市公民館	午前 10時	午前 11時10分	
Zoom オンライン		午後 4時10分	午後 2時30分

料金 2,950円（月額）

※別途教材費が必要

定員 6人 ※申込先着順

申込み 9月1日(火)午前9時から電話またはメールでジェイン

小牧どんと鼓座

亀山 (☎ 090 - 4257 - 9335、
✉ hum.net33@gmail.com)

太鼓に興味のある人、新しい趣味を探している人など一緒に気持ちいい汗を流しませんか。初心者大歓迎です。無料体験参加者募集中です。

とき 毎週火曜日午後7時30分～

ところ 米野小学校

持ち物 タオル、室内シューズ、飲み物

対象 18歳以上

料金 1,000円（月額）

※入会金2,000円

申込み 電話で亀山



仲間になりませんか

光ヶ丘チェリーズ

加藤 (☎ 090 - 1729 - 5390)

部員大募集！小学1年から5年の女の子と一緒にソフトボールやりませんか。運動が苦手な子もルールが分からない子も優しく楽しく教えます。見学・体験大歓迎。

とき 毎週土曜日午後1時～5時、

日曜日午前9時～午後5時

ところ 光ヶ丘小学校

料金 2,000円（月額）

申込み 電話で加藤



まあせんせいの教室(中国語講座)

井瀬 (☎ 090 - 5039 - 0444)

中国語の初級から中級に進みたいと考えている人。少人数で明るい馬燕（まえん）先生と楽しく中国語を勉強しましょう。※見学できます。

とき 9、10、11月第2・4土曜日
正午～午後2時

ところ 市公民館 4F ローズルーム

定員 2～3人

料金 1回1,500円

※別途KIA会費2,000円／年が必要

申込み 直接会場で井瀬

桃天会(とうようかい)

佐藤 (☎・FAX 76 - 7914)

日本画の制作。月2回の勉強、制作。

とき 第1・3土曜日午前9時30分～午後4時

ところ 市公民館 4F 創作室

料金 12,000円（3カ月）

申込み 電話またはファクスで佐藤



わくわくガイドに情報を掲載しませんか

このコーナーは、市民活動ネットワークが編集しています。皆さんの活動や催しを市民の皆さんにお知らせしたり、参加を募ったりするコーナーです。詳しくはお問い合わせください。

市民活動ネットワークは、9月1日(火)よりラピオ2階に移転します。移転に伴い、電話番号、ファクス番号が変更になっていますので、下記をご確認ください。

【問合せ】

こまき市民活動ネットワーク

小牧3 - 555 ラピオ2階

☎ 48 - 6555

FAX 48 - 6556

✉ wakuwaku@npo-komaki.net

わくわくガイド
は、毎月1日号に
掲載しています

出かけませんか

蘭風水墨画院 20周年記念総合作品展

川合 (☎ 77 - 4659)

20周年を迎え、墨の魅力を生かし、墨色の美しさを表現し、日々精進しながら描いた8教室、約80人の総合作品展を開催いたします。ご高覧ください。

とき 8月29日(土)正午～9月6日(日)午後4時

ところ まなび創造館5階 センターモール



言語交流研究所ヒッポファミリークラブ 親子で参加できる 多言語講座&ワークショップ

大島 (☎ 090 - 5118 - 3704、
✉ j.yukostar@gmail.com)

講座では「世界に通じるコミュニケーション力とは？」をテーマに話を聞き、ワークショップで多言語体験を実際にしていただきます。会場とオンラインで開催します！

とき ①9月22日(火・祝)午前10時～正午 ②10月18日(日)午前10時～11時30分

ところ ①ふらっとみなみ中会議室
②まなび創造館 多目的室

定員 各回5組(申込先着順)

※会場参加のみ5組限定

申込み 電話またはメールで大島



エンジョイ・スモール・トーク

沖野 (☎ 090 - 5635 - 3893)

基礎のイングリッシュを楽しみながら食事に出掛けたり、小旅行を愉しむ仲間を求めています。

とき 毎月2回水曜日午後2時～4時30分

ところ 市公民館 4F チェスルーム

料金 1,000円(1回)

申込み 電話で沖野

幼児かきかたクラブ

小川 (☎ 75 - 2714)

正しいえんぴつの持ち方を覚えて、ひらがな・カタカナ・漢字を楽しく学ぶ。

とき・ところ

▶まなび創造館

・毎週水曜日

午後5時30分～7時30分

・毎週金曜日午後2時30分～5時

・毎週土曜日午前10時～正午

・毎週日曜日午前10時～正午

▶東部市民センター

・毎週火曜日午後2時30分～4時30分

対象 年少～小学2年生

定員 各10人(申込先着順)

料金 2,000円(月額)

申込み 9月1日(火)から電話で小川



参加しませんか

摂食障害よりみち 摂食障害って何だろう？ オンライン勉強会

鈴木 (☎ 090 - 7105 - 4000、
✉ yorimichi.komaki@gmail.com)

摂食障害は“10人に1人”が発症するともいわれる心と身体の病です。正しい知識、認識を学び一緒に理解をしていきませんか。今回はZoomにて行います。

とき 10月10日(土)午前10時～11時30分

ところ オンライン環境のある場所

申込み 10月7日(水)までに電話(ショートメール可)またはメールで鈴木



小牧歴史ガイドボランティア たぶの木会 歴史ウォーキング・歴史講座

石川 (☎ 090 - 8955 - 4419)

とき・ところ・内容

開催日	場所・会場・講師	集合場所・時間	テーマ
10月9日(金) ウォーキング	伊木山城(各務原市)・健脚の方(山歩有)	伊木の森公園内 憩いの広場駐車場 午前10時集合	美濃・尾張攻防戦：調略の跡 「伊木山城を訪ねる」
11月13日(金) ウォーキング	志段味古墳群	志段味古墳群ミュージアム 午前9時50分集合	「歴史の里志段味古墳群」を 散策、古代を身近に 体感しよう
12月11日(金) 歴史講座	ふれあいセンター 3階 伊藤浩士さん	大会議室 午後1時20分集合 午後1時30分～3時30分	小牧長久手の戦い
1月22日(金) 歴史講座	ふれあいセンター 3階 西川菊次郎さん	大会議室 午後1時20分集合 午後1時30分～3時30分	小牧の地名

定員 15人

料金 300円(資料代)

申込み 開催日の2週間前までに電話またはショートメールで石川

定例相談一覧表

無 料 相 談

相談ほっとナビ (☎ 76 - 1111) 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分

※どこに相談したら良いかわからない方へ相談窓口をご案内します。

すべて閉庁日は除く。★は正午～午後 1 時は除く。

相 談	と き	と ころ	問 合 先
★ 家庭児童相談 E-mail:kajisou@city.komaki.lg.jp	月 ～ 金 曜 日 午前 9 時 30 分～午後 5 時		(☎ 77 - 6200)
★ ひとり親相談 (要予約) E-mail:hitorioya@city.komaki.lg.jp	月 ～ 金 曜 日 午前 9 時 30 分～午後 5 時	子育て世代包括支援センター	(☎ 71 - 8613)
育児相談	月 ～ 日 曜 日 午前 10 時～午後 5 時		(☎ 75 - 2005)
こまねっと (育児電話相談)	月 ～ 金 曜 日 午前 10 時～午後 3 時	保健センター	(☎ 75 - 7288)
★ 青少年と保護者の悩み事相談	火 ～ 日 曜 日 午前 9 時 30 分～午後 5 時	少年センター	(☎ 75 - 0001 ☎ 0120 - 783 - 291)
まなび女性相談 (水・金曜日は面談も可。 予約優先。祝日可)	月 ～ 金 曜 日 午前 10 時～午後 4 時 水 曜 日 午後 6 時～8 時	まなび創造館 女性センター	相談室 (☎ 71 - 9805)
高齢者相談 ※お住まいの地域により 相談先が異なります。	月 ～ 金 曜 日	午前 8 時 30 分～午後 5 時 30 分	南部地域包括支援センター (☎ 71 - 2100)
		午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分	小牧地域包括支援センター (☎ 77 - 2893)
		午前 8 時 30 分～午後 5 時 30 分	味岡地域包括支援センター (☎ 75 - 3956)
		午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分	篠岡地域包括支援センター (☎ 78 - 7530)
		午前 8 時 30 分～午後 5 時 30 分	北里地域包括支援センター (☎ 43 - 2260)
★ 年金相談 ※年金手帳、年金証書などを 持参してください。	第 1 木 曜 日	午前 10 時～午後 3 時 45 分	北里市民センター
	第 2 木 曜 日		東部市民センター
	第 3 木 曜 日		味岡市民センター
	上 記 以 外		市民窓口課 (☎ 76 - 1124)
職業相談	月 ～ 金 曜 日 午前 9 時 30 分～午後 5 時	ふるさとハローワーク	小牧駅ビル 1 階 (☎ 73 - 8609)
労働相談	第 1 木 曜 日 午後 1 時～4 時		
※相談日の前日正午までに事前予約が必要です。(1 人 30 分)		市役所本庁舎 2 階相談室 2	商工振興課 (☎ 76 - 1134)
若年者就職等相談	第 3 金 曜 日 午後 1 時 30 分～4 時 30 分	市役所本庁舎 2 階相談室 3	
※相談日の前日の正午までに事前予約が必要です。(1 人 60 分)			
内職相談	木 曜 日 午前 10 時～午後 3 時		
心配ごと相談※人権相談を含む	水 ・ 金 曜 日 午前 9 時～午後 3 時	ふれあいセンター	(☎ 77 - 0123)
※心配ごと相談後、法律上の相談が必要な場合には、弁護士による相談が受けられます。 (第 3 金曜日午後 1 時～4 時、要予約、1 人 30 分)			
権利擁護支援に関する相談(要予約) ※各日 3 人 ※1 組 50 分	第 1 火 曜 日 午後 1 時 30 分～4 時 20 分	東部市民センター	尾張北部権利擁護支援センター (☎ 74 - 5888 FAX 74 - 5855)
法律相談 (要予約) ※1 人 30 分 ※同じ案件での相談は 1 回限り。 ※毎月最終金曜日は相続専門 法律相談	水 ・ 金 曜 日	午後 1 時 30 分～4 時 30 分	市役所本庁舎 2 階相談室 2
	第 1 水 曜 日		味岡市民センター
	第 2 水 曜 日		東部市民センター
	偶数月の第 3 水曜日		北里市民センター
	奇数月の第 2 月曜日	午前 10 時～午後 1 時	市役所本庁舎 2 階相談室 2
★ 市民相談 (電話相談可)	月 ～ 金 曜 日 午前 9 時～午後 4 時 30 分	市役所本庁舎 2 階相談室 1	
★ 消費生活相談 (電話相談可)	月 ～ 金 曜 日 午前 10 時～午後 4 時 30 分	市消費生活センター	(☎ 76 - 1119)
消費者被害・多重債務法律相談(要予約)	第 3 ・ 5 水 曜 日 午後 1 時～4 時	市役所本庁舎 2 階相談室 3	市民安全課 (☎ 76 - 1120)
※事前に消費生活相談を受ける必要があります (1 人 30 分)			
行政相談 (電話相談可)	第 1 ・ 3 木 曜 日 午前 9 時～正午	市役所本庁舎 2 階相談室 2	
★ がいこくじんのためのそうだん (でんわもできます)	げつようび～ きんようび	ごぜん 9 じ～ごご 5 じ	たぶんかきょうせいすいしんしつ (☎ 76 - 1675)
※以下の相談は ㊦ 宅地建物取引業協会北尾張支部、㊧ 小牧司法書士会・小牧土地家屋調査士会、㊨ 愛知建築士会春日井支部、㊩ コスモス成年後見 サポートセンター、㊪ 愛知県行政書士会尾張支部により開催されます。 ※いずれも予約制ではありません。			
不動産相談	㊦ 第 1 火 曜 日 午後 1 時～4 時		市民安全課 (☎ 76 - 1120) ㊦～㊩ の相談受付時 間は終了時間の 30 分 前まで
土地建物測量・相続・贈与・登記相談	㊧ 第 2 火 曜 日 午前 9 時～正午		
住宅無料相談	㊨ 偶数月の第 4 火曜日 午前 9 時～正午	市役所本庁舎 2 階相談室 2	
成年後見・相続遺言等の利用 支援と書類作成の相談会	㊩ 偶数月の第 2 木曜日 午後 1 時 30 分～4 時		
相続・遺言手続相談	㊪ 奇数月の第 2 木曜日 午前 9 時～正午	市役所本庁舎 2 階相談室 2・3	
がん就労相談(要予約)※各日 3 人 ※1 人 30 分	第 2 木 曜 日 午前 10 時～正午	市民病院 2 階がん相談支援センター	市民病院がん相談支援センター (☎ 76 - 4131)

※(例)第 2 木曜日とは、その月の 2 回目の木曜日を指します。



市民限定！

バーチャルウォーキング大会

参加費
無料！

大会期間

11月1日(日)～30日(月)

参加資格

小牧市民（市外在住で市内在勤・在学を含む。年齢制限なし）



大会概要

スマートフォン用ウォーキングアプリ「alko」を活用し、大会期間中にアプリの画面に表示されるウォーキングルート（織田信長の軌跡をたどるコース）上を実際に歩いた歩数に応じて進み、ルートを踏破するウォーキング大会です。（コースの全容を、グーグルマップで確認できます）9月中の平均歩数で大会に参加するコースが決定します。

※9月21日(月・祝)以降にアプリをダウンロードされた方は、ノーマルランクでの参加となります。

参加手順

- ① 9月20日(日)までにウォーキングアプリ「alko」をダウンロード
- ② 「alko」内の「チャレンジ」から「バーチャルウォーキング大会」にエントリー
- ③ 11月1日(日)～大会開催！期間内に信長の軌跡を踏破しましょう！



ios 用



Android 用



エントリー期間
10月1日(木)～
10月31日(土)



※alko ご利用の際、iPhoneの方はヘルスケア、Androidの方は、Google Fitのダウンロードが必要。

織田信長の軌跡をたどるコース

- ダイヤモンド・ゴールドランク・長篠の戦い決戦場跡→本能寺跡コース【総距離：約284km】
- シルバーランク・那古野城跡→延暦寺コース【総距離：約173km】
- ブロンズランク・清洲城→安土城跡コース【総距離：約121km】
- ノーマルランク・国指定史跡桶狭間古戦場伝説地→岐阜城コース【総距離：約70km】

結果発表・記念品の贈呈

達成者の中から抽選で当選した方のID等を市ホームページおよびアプリ内のお知らせで発表し、記念品（メナード美術館招待券）を贈呈！

結果発表 12月21日(月)

記念品受け渡し期間

12月25日(金)～令和3年1月29日(金)

記念品受け渡し場所

市スポーツ協会（パークアリーナ小牧内）

受取時間 午前8時30分～午後7時

※ただし、第4木曜日、12月29日(火)～令和3年1月3日(日)は除く

小牧市の人口【令和2年8月1日現在（ ）は前月比】
総人口：152,659人（－2人）／男77,490人 女75,169人
世帯数：68,738世帯（＋77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