

せいかつじょうほうしこまき

11 2023
月号

P1 ●KIA にほんご体験隊 “NAKAMA”
●COPDという病気を 知っていますか?

P2 ●母子健診などの カレンダー

P3 ●成人検診の お知らせ

P4 ●次の 税金の 支払い期限は 11月 30日 (木) です

P4 ●外国語 人権相談ダイヤル
●漢字教室で 勉強しませんか

P5 ●2024年度 児童クラブ
加入申し込み

P6 ●2023 いきいきこまき



にほんご体験隊 “NAKAMA”

勉強した 日本語を 使って いろいろ体験し、
自分で できることを 増やそう!

日時 12月 10日 (日) 10:00~14:00頃

場所 ラビオ5階 料理教室

内容 レシピを 見て、日本料理を 作ろう!

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

定員 12人 (予約が あります。先に 申し込んだ人順、会員優先)

料金 会員 300円、会員でない人 500円

申し込み 11月 1日 (水) ~ 11月 21日 (火) お金を もって 小牧市国際交流協会 (KIA) へ 来てください。



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 おやすみ)

COPDという病気を 知っていますか?

※COPD (chronic obstructive pulmonary disease) …慢性閉塞性肺疾患

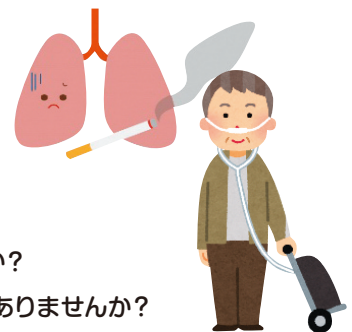
肺の病気 (COPD) を 早くみつけて、治すことが 大切です。

力を ひいていないのに、1日に 何回も せきが 出たり、運動をしたり、
階段を のぼったり おりたりするときに、息をするのが 苦しくなることは ありませんか?

今まで 同じくらいの スピードで 歩いていた人についていけなくなったりすることは ありませんか?

もしかしたら COPDという 病気の サインかもしれません。COPDは、たばこの けむりなどが 原因で
肺が 悪くなり、息をするのが 苦しくなる 病気です。あてはまるものが あれば 早めに 病院に 行きましょう。

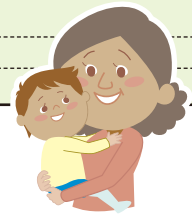
肺は 一度悪くなると、もとに 戻すことができません。たばこを すわない、やめることが 大切です。
早く 病気を みつけて、治療することも 同じように 大切です。



問合せ 保健センター TEL.0568-75-6471

母子健診などのカレンダー

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・ 母親歯科健診	11月 7日(火)	保健センター	13:05~13:55	2023年 6月 25日 ~ 30日生まれ
	11月14日(火)			2023年 7月 1日 ~ 10日生まれ
	11月21日(火)			2023年 7月 11日 ~ 20日生まれ
1歳6か月児健診	11月10日(金)	保健センター	13:05~14:15	2022年 5月 11日 ~ 20日生まれ
	11月17日(金)			2022年 5月 21日 ~ 31日生まれ
2歳3か月児歯科健診	11月 9日(木)	保健センター	9:00~10:10	2021年 8月 1日 ~ 15日生まれ
	11月16日(木)			2021年 8月 16日 ~ 31日生まれ
3歳児健診	11月 1日(水)	保健センター	13:05~14:15	2020年 11月 1日 ~ 10日生まれ
	11月22日(水)			2020年 11月 11日 ~ 20日生まれ
	11月29日(水)			2020年 11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 着けてきてください。親子(母子)健康手帳と パスタオルを 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)	11月 1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、パスタオル、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)	11月17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、パスタオル、お茶、 筆記用具 ●料金/0円 ●申し込み/保健センター 予約必要
ここにこむし歯 予防相談	11月13日(月)	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、歯ならびについての 不安や 心配なことの 相談 ●持ち物/親子(母子)健康手帳・歯ブラシ・パスタオル ●料金/0円 ●申し込み/大城児童館 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)			
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、妊婦本人の 振込先口座の 通帳のコピー
母乳相談	11月 6日(月) 11月 7日(火) 11月14日(火) 11月20日(月) 11月28日(火)	子育て世代 包括支援センター (ラビオ3階)	13:00~16:00 10:00~12:00 10:00~12:00 13:00~16:00 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	11月 2日(木) 11月13日(月) 11月27日(月)	北里児童館 Tel.0568-71-1183 大城児童館 Tel.0568-78-0046 小牧児童館 Tel.0568-77-0906	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 児童館			

詳しいことを 知りたい人は、下の 問い合わせへ 聞いて ください。

問い合わせ
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

成人検診のおしらせ

▼がん検診等

種類	期日	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)	12月20日(水) 午前 ☆ 1月29日(月) 午前	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/1,000円
大腸がん検診 (便潜血反応検査)	※検体容器は保健センター等で回収します。 回収日の予定は、検体容器を送る時に知らせます。		●対象/30歳以上の小牧市に住民登録のある人 ●料金/500円
乳がん検診 (マンモグラフィ)	12月21日(木) ☆ 1月31日(水)	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 下の表のどれかにあてはまる人 ●料金/1,000円
乳がん検診 (超音波)	12月16日(土) 午前	勤労センター	●対象/30歳から39歳の小牧市に住民登録のある人 ●料金/1,000円
骨粗しょう症 検診	☆ 1月19日(金) 午前	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
胸部X線検診 (結核検診を兼ねる)	12月12日(火) 午前	東部市民センター	●対象/65歳以上で小牧市に住民登録のある人
肺がん検診 (喀痰検査)	●受診期間/2024年2月28日(水)まで ※痰をとる検査です。容器に3日分の痰を取り、郵送で提出してください。		●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 ●料金/500円 ●申し込み/2024年2月14日(水)までに保健センターの窓口に来てください。
ヤング健診	12月16日(土) 9:30~12:00 勤労センター		●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/1984年4月1日~1989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る機会がない人 ●定員/60人 ●料金/0円 ●申し込み/10月20日(金)から申込みができます。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 2024年 3月31日(日)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 ※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 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。
乳がん 個別検診 (マンモグラフィ)		小牧第一病院 ・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 ●申し込み/下の表の①~③の人:小牧第一病院(Tel.0568-71-4390)、 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。
各がん検診 (胃がん・大腸がん・前立腺がん) 肝炎ウイルス検査等	●受診期間 2024年2月14日(水)まで	市内指定 医療機関	●予約は市内指定医療機関へ電話して申し込み。 詳しくは下のQRコードを読んでください。

【乳がん検診(マンモグラフィ)・子宮がん検診】厚生労働省のガイドラインに基づき、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。

① 無料クーポンが届いた人	② 誕生日が1989年1月7日以前で偶数年に生まれた人
③ 誕生日が1989年1月8日以降で奇数年に生まれた人	④ ①~③以外で、2022年度に受診していない人

※集団検診申し込み…「申し込み」が書いていないものは下のQRコード・小牧市ホームページからまたは保健センターで申し込むことができます。

肺がん検診は保健センターで申し込んでください。※期日に☆がついているものは11月6日(月)から申し込むことができます。

※70歳以上の人は集団検診の料金が500円です。

「料金」が書いていないものは0円です。



【集団検診】
がん検診等
申し込みフォーム



【各種】
がん検診等
詳細



【個別検診】
がん検診等
医療機関一覧

▼小牧市 人間ドック

小牧市 人間ドック	●受診期間 2024年 2月14日(水)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、国民健康保険が後期高齢者医療に入っている人、 または協会けんぽの被扶養者 ●料金/国民健康保険・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時に それぞれの保険から送られた受診券がいきます。 ●申し込み/小牧市の指定医療機関
--------------	------------------------------	-------------------	---

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

次の税金の支払い期限は11月30日(木)です

支払いは
早めに!

- 国民健康保険税(第6期)
- 介護保険料(第5期)
- 後期高齢者医療保険料(第4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。

平日の日は忙しくて、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▶11月12日(日)、11月26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▶11月5日(日)、12日(日)、19日(日)、26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。



*証明書の ご案内… 納税証明書は収税課(2階⑥)で発行できます。所得課税証明書は市民税課(2階④)で発行できます。

問合せ先 収税課 TEL.0568-76-1117/0568-76-1118

外国語 人権相談ダイヤル

小牧市のホームページ▶



日本語を話すことが難しい人でも人権の相談ができます。たとえば、いじめや差別について相談ができます。電話をすると電話通訳サービス(3者通訳)を使って相談員(法務局の人)と話すことができます。

電話番号 0570-090911

受付時間 月曜日から金曜日 9:00~17:00まで
(土・日・祝日と12/29~1/3は 休み)

話せる言葉

英語、中国語、韓国語、フィリピン語、
ポルトガル語、ネパール語、スペイン語、
インドネシア語、タイ語

●電話番号のかけ間違いには 気をつけてください。

問合せ先 市民安全課 TEL.0568-76-1120

漢字教室で勉強しませんか

かんじと にほんごを勉強します。

日にち 11月と12月の日曜日

時間 13:30~15:30

場所 ▶11月5日・19日・26日 …… ワクティブこまき 多目的室1(ラビオ2階)

▶11月12日 …… 多目的室2(ラビオ4階)

▶12月3日・10日・24日 …… ワクティブこまき 多目的室2(ラビオ2階)

対象 漢字や日本語を勉強したい外国人

お金 0円

申し込み 申し込みは ありません。勉強の場所へ来てください。1回だけでも勉強できます。

問合せ先 漢字ボランティア教室(大島) TEL.090-9188-3761



2024年度 児童クラブ 加入申し込み

対象	小牧市内の 小学校に通う 1~6年生で、保護者(両親)が 昼間に 仕事をしていて 家に いないなど、一定の 条件に あてはまる 子ども。(毎年、申し込みが あります。)
開いている 時間	▶平日: 授業終了後 ~ 19:00 ▶土曜日: 8:30 ~ 18:00 ▶長期休業期間: 7:30 ~ 19:00 (土曜日を除く) ▶学校代休日・卒業式: 7:30 ~ 19:00 ※日曜日、祝日、年末年始を 除く ※必ず 時間内に 送り迎えを してください。
料金	1ヶ月 5,000円 (8月分のみ 8,000円) ※おやつ代が 別に かかります。おやつ代は 1ヶ月 500円 ~ 1,000円です。 ※口座振替 (銀行口座からの 引き落とし) で 支払います。 ※送り迎えの 時間で 料金が 変わります。 ※条件に あてはまる人は 料金が 安くなる ことがあります。
申し込み 期間、場所	●11月 6日(月) ~ 11月 17日(金) ●申し込み場所: 入りたい 児童クラブ 平日: 13:30~18:00 土曜日: 13:00~17:00 ※祝日、日曜日を 除く または、インターネットで 申し込み ●11月 20日(月) 以降 ●申し込み場所: こども政策課 平日: 8:30~17:15 ※土・日・祝日・年末年始(12月29日~1月3日)を 除く 最終申し込み締切: 2024年 1月 15日(月)
申し込み用紙が 置いてある ところ	こども政策課、児童クラブ、市民センター、子育て世代包括支援センター



▼児童クラブ 一覧表

クラブ名	住所(所在地)	電話
桃ヶ丘	小牧市桃ヶ丘二丁目3(桃ヶ丘小学校内)	0568-79-2110
一色	小牧市大字久保一色3500(一色小学校内)	0568-77-3275
米野	小牧市中央五丁目339(米野小学校敷地内)	0568-77-3357
北里	小牧市下小針中島二丁目50(北里小学校内)	0568-71-2584
本庄	小牧市大字本庄2597-18(本庄小学校東側)	0568-78-5711
光ヶ丘	小牧市光ヶ丘三丁目50(光ヶ丘小学校内)	0568-78-2110
篠岡	小牧市篠岡二丁目25(篠岡小学校内)	0568-79-8041
小牧	小牧市小牧三丁目17(小牧小学校敷地内)	0568-77-5122
味噌	小牧市小松寺五丁目150(味噌小学校敷地内)	0568-77-8666
小牧原	小牧市大字小牧原新田1125(小牧原小学校内)	0568-73-7339
小木	小牧市小木西二丁目1(小木小学校内)	0568-72-8655
村中	小牧市大字村中1045(村中小学校敷地内)	0568-76-2655
小牧南	小牧市若草町82(小牧南小学校内)	0568-76-8851
三ツ淵	小牧市大字三ツ淵480(三ツ淵小学校敷地内)	0568-76-8100
陶	小牧市大字上末3450-282(陶小学校敷地内)	0568-78-1101
大城	小牧市城山三丁目2-4(大城児童館2F)	0568-78-1102

問い合わせ先 **こども政策課** TEL.0568-76-1129

2023 いきいきこまき

「住みよいこまき ~食・緑・くらし・安全安心~」をテーマに、
農業、消防、環境、生活のイベントを開催します。

2019年ねん以来いらいの
4ふえあフェアこうどう合同開催!

日時にちじ 11月18日がつ (土)・19日にち (日) 10:00~15:00まで

場所ばしょ 小牧市市民会館・公民館 (小牧市小牧二丁目107番地)

農業祭

小牧市の食と農業について紹介します

▶即売会…農産物総合品評会に出品された、小牧でとれた野菜や果物を売ります。

日時にちじ 11月18日がつ (土) 午前中は出品する物を展示します。午後0時から出品された物を
買うための整理券を配布します。午後1時から出品された物を売ります。

即売会の他に、両日通してステージイベント、
農業に関するお店、ブースの出展があります!

問合せ 農政課 TEL.0568-76-1131

消防フェア

各種体験に参加して防火*について楽しく学ぼう! *防火…火事を防ぐこと

▶各種体験 □消火器体験 □救急体験 □濃煙体験 □ホースハウリング体験 □地震体験

※消防各ブースを体験、アンケートを回答するとプレゼントがもらえます。

▶住宅用火災警報器の展示 ▶写真撮影パネル (写真撮影できます)
▶消防車・救急車展示 ▶消防団の説明 ▶防災啓発コーナー

雨の時 雨天の場合は一部開催

問合せ 消防本部予防課 TEL.0568-76-0223

環境フェア

体験しながら環境について楽しく学ぼう!

▶体験ブース…丸太切り、マイバッグ作り、菜種油しぼり、牛乳パックを使った
小物入れ作り、携帯電話などの分解など、いろいろな体験ができます。

▶展示ブース…生きものに關する展示や二酸化炭素を出さない「燃料電池自動車」を展示します。

▶みたらしだんご・五平餅の販売…

環境にやさしい素材でできた容器に入れて売ります。 問合せ 環境対策課 TEL.0568-76-1181

みんなの生活展

暮らしに役立つ情報をお知らせします。

▶パネル展示 ※クイズに答えた人にはプレゼントがあります。

▶おもちゃの修理…壊れたおもちゃを持ってきてください。部品代が必要な場合もあります。

▶授産所製品の販売 ▶デコパージュを作ってみよう ▶食育ゲームにチャレンジ

▶人権缶バッジ作りをしよう (19日 (日) のみ)

問合せ 市民安全課 TEL.0568-76-1120

▶オープニング外のステージでプレゼントがあります! …18日 (土) 10時 60人まで (無くなったら終わります)

▶18日と19日の2日間 スタンプラリーをやります! …参加した人はプレゼントがもらえます!
18日、19日 どちらも400人まで

▶18日 (土) 健康ブースで歩行能力測定会をします! …ぜひ来てください!

へんしゅう
編集
はつこう
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

