

せいかつじょうほうしこまき



P1 ●第45回 小牧市民まつり 出演者募集

●法律相談

P2 ●母子健診などの カレンダー

P3 ●成人検診の おしらせ

P4 ●熱中症に 気をつけましょう

P4 ●熱中症予防の ための

「涼み処 (COOL PLACE)」を 提供します!

P5 ●国民年金保険料を 払えない? 相談してください!

●次の 税金の 支払い期限は 7月 31日 (水) です

P6 ●小牧市 災害時 外国人支援 ボランティアの 募集

●在留相談に ついて/外国人のための 相談窓口の おしらせ

第45回 小牧市民まつり 出演者募集

みんなで 小牧市民まつりを 盛り上げよう! 今年も 小牧最大の イベント「小牧市民まつり」が、10月 26日 (土)、27日 (日) に あります。小牧市民まつりに 参加してみませんか。

開催日 10月 26日 (土)、27日 (日)

募集内容 ステージパフォーマンス、ダンスミックス (26日 (土) のみ)、ボランティア

申し込み期限 ▶ステージパフォーマンス・ダンスミックス … 7月 12日 (金) まで、

▶ボランティア … 9月 27日 (金) まで

その他 申し込みが 多い時は 抽選

申し込み方法 申し込み用紙を 書いて 市民まつり実行委員会に 申し込んでください。

申し込み用紙は 市民まつり専用ホームページ、シティプロモーション課、

東部・味岡・北里の 各市民センター、まなび創造館、パークアリーナ小牧に あります。

※郵送、FAX、市役所窓口、メールで 申し込みが できます。

詳しくは 市民まつり 専用ホームページ▶ <http://komaki-shimin-matsuri.jp/>



問合せ先

小牧市民まつり実行委員会事務局 (シティプロモーション課内) 〒485-8650 住所不要
TEL.0568-76-1173 FAX.75-8283 E-mail:citypromotion@city.komaki.lg.jp

法律相談

弁護士に 相談が できます。

曜日	時間	場所
水曜日・金曜日	13:30~16:30	市役所本庁舎2階 相談室2
第1水曜日	13:30~16:30	味岡市民センター
第2水曜日	13:30~16:30	東部市民センター
2月・4月・6月・8月・10月・12月の第3水曜日	13:30~16:30	北里市民センター
1月・3月・5月・7月・9月・11月の第2月曜日	10:00~13:00	市役所本庁舎2階 相談室2

▶予約が あります。

市役所に 電話してください。

▶予約の 10分前に 来てください。

▶市役所でやる 相談は、通訳

(ポルトガル語、スペイン語、英語、ベトナム語) を 使うことが できます。

▶1回 30分です。 ▶0円です。

▶同じ内容の 相談は 1回だけです。

▶毎月 最後の 金曜日は 相続の 相談です。

問合せ先

日本語: 市民安全課 TEL.0568-76-1111 / 外国語: 多文化共生推進室 TEL.0568-76-1675

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	7月2日(火)	保健センター	13:05~13:55	2024年 2月 25日 ~ 29日生まれ
	7月9日(火)			2024年 3月 1日 ~ 8日生まれ
	7月16日(火)			2024年 3月 9日 ~ 16日生まれ
	7月23日(火)			2024年 3月 17日 ~ 24日生まれ
	7月30日(火)			2024年 3月 25日 ~ 31日生まれ
1歳6か月児健診	7月5日(金)	保健センター	13:05~14:15	2023年 1月 1日 ~ 10日生まれ
	7月12日(金)			2023年 1月 11日 ~ 20日生まれ
	7月19日(金)			2023年 1月 21日 ~ 31日生まれ
2歳3か月児歯科健診	7月4日(木)	保健センター	9:00~10:10	2022年 4月 1日 ~ 15日生まれ
	7月18日(木)			2022年 4月 16日 ~ 30日生まれ
3歳児健診	7月3日(水)	保健センター	13:05~14:15	2021年 7月 1日 ~ 10日生まれ
	7月10日(水)			2021年 7月 11日 ~ 20日生まれ
	7月24日(水)			2021年 7月 21日 ~ 31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。

※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)	7月3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
離乳食教室 (後期かみかみ教室)	7月26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
にこにこむし歯 予防教室	7月29日(月)	保健センター	10:00~11:30	●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お話、お口に関する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・バスタオル ●料金/0円 ●申し込み/保健センター
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	7月~金 (祝日、 年末年始除く)	子育て世代 包括支援センター (ラピオ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 心配なことなど 気軽に 相談して下さい。 ●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	7月1日(月)	子育て世代 包括支援センター (ラピオ3階)	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 (ラピオ3階) Tel.0568-71-8611
	7月8日(月)		10:00~12:00	
	7月17日(水)		10:00~12:00	
	7月23日(火)		10:00~12:00	
	7月30日(火)		10:00~12:00	
育児相談・ 妊婦・産婦健康相談	7月5日(金)	西部児童館 Tel.0568-42-0205	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(希望者のみ) ●申し込み/各児童館
	7月9日(火)	小牧南児童館 Tel.0568-77-0454	10:00~11:15	
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(ラピオ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(ラピオ3階) または 小牧市内 児童館			

詳しいことを知りたい人は、
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(ラピオ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)	9月17日(火) 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)	9月17日(火) 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
乳がん検診 (マンモグラフィ)	9月12日(木) 9月26日(木)	保健センター 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 ●料金/1,000円
骨粗しょう症検診	9月18日(水) 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)	9月18日(水) 午前	保健センター	●対象/65歳以上の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7月1日(月)から 2025年2月28日(金)まで ※痰をとる検査です。容器に3日分の痰を取り、郵送で提出となります。		●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 ●料金/500円 ●申し込み/2024年7月1日(月)から2025年2月14日(金)までに保健センターの窓口に来てください。
ヤング健診	8月19日(月) 9:30~12:00	保健センター	●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/小牧市に住民登録がある人で、1985年4月1日~1990年4月1日生まれで、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/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6月1日(土)から 2025年3月31日(月)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・乳がん・子宮がん・甲状腺がん・肝臓ウイルス検査など)	●受診期間 2024年6月1日(土)から 2025年2月14日(金)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。

**胃がん・大腸がん検診
同時受診できます**



詳しくは
こちら

集団検診

個別検診

【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、2023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7月5日(金) 8:30から申し込むことができます。

※70歳以上の方は料金が500円、書いていないものは無料です。



【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



【保健センター】
通訳については
こちら

▼小牧市 人間ドック

小牧市人間ドック	●受診期間 2024年6月1日(土)から 2025年2月14日(金)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、国民健康保険か後期高齢者医療に入っている人・協会けんぽ 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) ※人間ドックを受ける時は、それぞれの保険者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
----------	--	-----------	---

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

熱中症に 気を付けましょう

- ▶ 熱中症は「温度や湿度が高いところに長い時間いることで、体に熱がたまった状態のこと」を言います。
- ▶ 今年は、いつもより暑くなるといわれており、熱中症になる可能性が高いです。
- ▶ ひどい熱中症になると命が危なくなります。早めに飲み物を飲んだり、涼しいところに行ったりして、熱中症にならないようにしましょう。



- ① 気温・湿度が高い、風が弱い、日差しが強いとき、また、エアコンのない部屋にいるときも熱中症になりやすいです。小さな子ども、高齢者、肥満(太っている人)、体調が悪い人は特に気を付けましょう。
- ② 「熱中症に気を付けましょう」とテレビなどで見た日は、特に注意してください。「日傘や帽子を使う」「日陰に入る」「エアコンを使う」などのやり方で、熱中症にならないように予防しましょう。

また、ときどき水を飲んだり、塩分をとることや、調子が悪いときは休むことも大切です。



「どのくらいの暑さになるか」などの、熱中症に関する国からの情報は下のURL または、右のQRからみることができます。

<https://www.wbgt.env.go.jp/>



問い合わせ先 保健センター TEL.0568-75-6471

熱中症予防のための

「涼み処 (COOL PLACE)」を提供します!

ここ数年、熱中症で多くの人が救急車で運ばれています。このような状況から少しの間、暑さを避ける場所として、小牧市内の公共施設のうち、市民の人が自由に出入りできる場所を「涼み処 (COOL PLACE)」として提供します (ロゴマークが目印です)。「涼み処 (COOL PLACE)」は暑いときに、ふらっと自由に入ることができる場所です。外が暑くて、涼しい場所に行きたいときはぜひ使ってください。



▲涼み処 (COOL PLACE) のロゴマーク

「涼み処 (COOL PLACE)」などの情報は、市ホームページをご覧ください。



また、危険な暑さになると思われるときは、「熱中症特別警戒アラート」が出されます。

そのときに避難できる場所として、次の公共施設をクーリングシェルターとして決めました。危険な暑さになる日 (熱中症特別警戒アラートが出た日) は、なるべく外に出ないようにしてください。どうしても家などで過ごすことができないときは、クーリングシェルターを利用することができます。

地区	小牧	味岡	篠岡	北里	巾下	小牧南
施設の 名前	小牧市役所 本庁舎	味岡市民 センター	東部市民 センター	北里市民 センター	ゆう友せいぶ	ふらっとみなみ
受入人数	30人	20人	20人	20人	20人	20人

問い合わせ先 環境対策課 TEL.0568-76-1181

国民年金保険料を 払えない? 相談してください!

本人と 家族の 収入が 少ない時に、 申し込んで 認められると 国民年金保険料を 安くすることが できます (免除申請と います)。50歳未満の人は、 本人と 配偶者 (夫や妻) の 収入だけで 申し込みできます。 希望する人は 市民窓口課に 申し込んでください。

申し込み時点の 2年1ヶ月前までの 期間について 申し込みできます。 今までに 申し込んで 免除 (保険料が0 または 安くなった人) や 猶予 (支払い期間を のばした人) も、 毎年7月以降に 更新の 申し込みが あります。

日本の 法律により、 日本に 住んでいる 外国の人も 20歳以上 60歳未満の人は、 国民年金に 加わり、 保険料を 払わなければなりません。 国民年金には、 3種類の 年金があります。

- 老齢基礎年金** 国民年金保険料を 10年以上 払っている (免除が 認められている) 人が 65歳に なってから 申し込むと もらえます。
- 障害基礎年金** 国民年金加入中の 病気や けがで 国民年金法の 障害等級1級 または 2級になった人が、 申し込んで 認められると もらえます。
- 遺族基礎年金** 国民年金加入中に 亡くなった人の 遺族 (18歳未満の 子どもがいる夫 または 妻、 または 18歳未満の子) の方が、 申し込んで 認められると もらえます。

※脱退一時金…国民年金保険料を 6ヶ月以上 支払った 外国の人は、 出国後 2年以内であれば 脱退一時金を 請求できる 場合があります。 出国する前に 聞きにきてください。

問合先 市民窓口課 TEL.0568-76-1124

次の 税金の 支払い期限は 7月 31日 (水) です

- 支払いは 早めに!**
 - 固定資産税・都市計画税 (第2期)
 - 国民健康保険税 (第2期)
 - 介護保険料 (第1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。

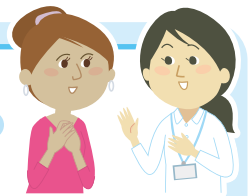
! 給料が 減ったりして、 決められた日 までに 納付できないときは、 収税課に 相談してください。 決められた日を 過ぎると、 延滞金 (支払いが 遅れたときに 払う お金) を 払わないと いけません。

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)

- 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 ▶ 7月 14日 (日)、 7月 28日 (日) 8:30~17:15
- 市役所本庁舎 1階で、 税金を 払うことが できます。
とき ▶ 7月 7日 (日)、 14日 (日)、 21日 (日)、 28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。

* 証明書の ご案内 …… 納税証明書は 収税課 (2階 ⑥) で とることが できます。 所得課税証明書は 市民税課 (2階 ④) で とることが できます。

問合先 収税課 TEL.0568-76-1117 / 0568-76-1118



小牧市 災害時 外国人支援 ボランティアの 募集

大きな 災害の 時に、外国人を サポートする ボランティアを 募集します。

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 勉強している人で、日本語と 日本語以外の 言葉で 日常会話程度の コミュニケーションが とれる人。講座を 受講する前に、必ず ボランティア登録を してください。

申し込み 新しく ボランティアに なりたい人は、QRコードを 読み取り オンライン学習をしてから アンケートに 答えてください、または、多文化共生推進室に 連絡を してください。



ボランティアが 対象の、講座が あります。

前もって 市ホームページの オンライン講座の 受講と ボランティア登録が 必要です

講座 「能登半島地震から 学ぼう」 8月 18日(日) 10:00 ~ 14:00 味岡市民センター

第1部 … 災害食の 試食体験 (料理教室3階)

第2部 … ワークショップ (講師：椿佳代氏) (視聴覚室 2階)

受講料 0円 **講座の募集期間** 7月 23日(火) ~ 8月 10日(土) **講師** 椿佳代氏



※別の日に、根尾谷地震断層観察館の 見学も あります。

問合先 小牧市国際交流協会 (KIA) TEL.0568-76-0905 / 多文化共生推進室 TEL.0568-39-6527

在留相談について

名古屋出入国在留管理局(名古屋入管)の 職員に 在留資格の 相談が できます。

7月と8月の 相談日

日時 7月3日(水)、8月7日(水) 13:00~、14:00~、15:00~、16:00~

相談時間 1組 45分 **料金** 0円

場所 小牧市役所 (多文化共生推進室) (家で、電話や Zoomを 使った 相談も できます。)

言葉 やさしい日本語、スペイン語、英語、ポルトガル語、ベトナム語 (通訳 あります。)

その他の言語は 自動翻訳機を 使って 相談が できます。

申し込み 予約が あります。相談の 2日前までに 多文化共生推進室へ 電話してください。

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

ポルトガル語・スペイン語・英語・ベトナム語 | 月~金

そのほか、保険医療課と 幼児教育・保育課 (9:00~17:00)、福祉総務課 (9:00~16:30)、

子育て世代包括支援センター (9:30~17:30) に ポルトガル語と スペイン語を 話す 職員が います。

こども政策課 (9:00~17:00) には 月曜日~金曜日のうち 4日、ポルトガル語と スペイン語を 話す 職員が います。

※日本語でも 相談できます。 ※その他の 言語も、自動翻訳機等 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.0568-39-6527、0568-76-1675 (通訳直通)



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

こまきしがいこくじんのかたへ 検索

