生活情報誌こまき やさしい日本語版 2026年11月号

せいかつじょうほうし こまき

11 2026 月号

P1 ●「ヘルスラボ・こまき」で 健康づくりを 始めてみませんか?
●小学校に 通う前に「プレスクール」で 勉強しませんか?
P2 ●母子健診などの カレンダー
P3 ●成人検診の おしらせ(がん検診等)
●小牧市多文化共生協議会の 委員に なりませんか?
P4 ●次の 税金の 支払い期限は 11月 30日(月)です
P4 ●国民年金保険料の 所得控除に ついて
●介護保険に ついて 知っていますか?
P5 ●2027年度 児童クラブ 加入申し込み
●防災気象情報 ●(KIA)防災訓練
P6 ●2026 いきいきこまき

「ヘルスラボ・こまき」で 健康づくりを 始めてみませんか?

だれでも 無料(0円)で 利用できます。

❶自分の 健康を 知ろう

選んで 乗せるだけ!
食事の バランスを 見よう▶



筋肉の量や 体脂肪の量を 調べよう▶



年を とっても 元気に 過ごせるか 調べよう▶



予約制

10:30~10:50
17:00~17:20

❷健康づくりを 始めよう

運動トレーナー、管理栄養士が あなたに 合わせた 健康づくりを 一緒に 考えます。毎日、体操タイムが あります。
※予約は いりません。何から 始めていいか わからない方も 気軽に 来てください。

❸健康づくりを 続けよう

定期的に「健康」を 調べることで、取組の 効果が わかります。
家で 健康づくりが できる 道具を 貸しています。

トレーニングが できる 道具▶



歩数や 速く 歩いた 時間が わかる 道具▶



問合先 ヘルスラボ・こまき TEL.0568-39-5566 小牧3-555 ラピオ5階(小牧駅から 徒歩5分) 10:00~18:00
休みの日:毎月第3火曜日と その前の 月曜日 ※月曜日が 祝日のときは 開いています。その場合は、水曜日が 休みです。

小学校に 通う前に「プレスクール」で 勉強しませんか?



「プレスクール」では 小牧の 小学校に 通う前に、日本語や 小学校のことを べんきょうします。
❶ひらがなを よむ。かく。❷すうじをよむ。❸がっこうの ルールを しる。

日時 11月 21日 ~ 2027年 3月 13日の 土曜日 ぜんぶで 14回
※12月 19日、12月 26日、1月 2日は おやすみです。時間は、①13:00~14:00 ②14:30~15:30の どちらかです。

会場 市公民館4階 チェスルーム

定員 なし

対象 2027年 4月から 新1年生として 小牧市の 小学校へ 行く 予定の 外国に ルーツをもつ 子ども

料金 無料

申し込み期間 11月 7日(土)まで

申し込み 小牧市国際交流協会(KIA)へ 直接 来てください。

問合先 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)

外国人の人口:12,113人 / 小牧の人口:147,598人(2026年 10月 1日現在)

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10日(火)	保健センター	13:05～13:55	2026年　6月 21日 ～ 30日生まれ
	11月17日(火)			2026年　7月　1日 ～ 10日生まれ
	11月24日(火)			2026年　7月 11日 ～ 20日生まれ
1歳6か月児健診	11月　6日(金)	保健センター	13:05～14:15	2025年　5月　1日 ～ 10日生まれ
	11月13日(金)			2025年　5月 11日 ～ 20日生まれ
	11月20日(金)			2025年　5月 21日 ～ 31日生まれ
2歳3か月児歯科健診	11月　5日(木)	保健センター	9:00～10:10	2024年　8月　1日 ～ 15日生まれ
	11月12日(木)			2024年　8月 16日 ～ 31日生まれ
3歳児健診	11月　4日(水)	保健センター	13:05～14:15	2023年 11月　1日 ～ 10日生まれ
	11月11日(水)			2023年 11月 11日 ～ 20日生まれ
	11月25日(水)			2023年 11月 21日 ～ 30日生まれ
5歳児健診	11月　5日(木)	保健センター	13:00～14:15	2021年 11月　1日 ～ 10日生まれ
	11月19日(木)			2021年 11月 11日 ～ 20日生まれ
	11月26日(木)			2021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。
※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（初期ごっくん教室）	11月　4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）	11月20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
にこにこむし歯予防教室	11月16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　予約必要
親子(母子)健康手帳交付	予約フォーム			●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。 ●場所／子育て世代 包括支援センター(ラピオ3階) ●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 ●申し込み／二次元コードから 予約してください。　予約必要
母乳相談	予約フォーム			●内容／授乳など 乳児の 育児の 相談 ●場所／子育て世代 包括支援センター(ラピオ3階) ●料金／0円　●申し込み／二次元コードから 予約してください。　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、二次元コードから 届出してください。			●届出先／子育て世代包括支援センター
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

※70歳以上の方は 500円　※小牧市に 住民登録のある人が 対象

【集団検診】がん検診等申し込みフォーム▶

	種　類	期　日	場　所	対象・料金・申し込み など
集団検診	胃がん検診 （胃部X線検査）	2027年 1月22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／1,000円
集団検診	大腸がん検診 （便潜血反応検査）	2027年 1月22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
集団検診	乳がん検診 （マンモグラフィ）	2027年 1月29日(金) 2027年 2月　1日(月)	保健センター	●対象／40歳以上 下の 表★に あてはまる人 ●料金／1,000円
集団検診	子宮がん検診 （頸部のみ）	2027年 2月　1日(月)	保健センター	●対象／20歳以上 下の 表★に あてはまる人 ●料金／1,000円
個別検診（医療機関）	子宮がん 個別検診 （内診、視診、細胞診）	●受診期間 2027年 3月31日(水)まで	小牧市内の 産婦人科	●対象／20歳以上　下の 表★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。
個別検診（医療機関）	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　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。
個別検診（医療機関）	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 2027年 2月14日(日)まで	市内実施 医療機関	●予約は 市内実施医療機関へ 直接 申し込み

胃がん・大腸がん検診 同時受診できます!!

【子宮がん検診・乳がん検診（マンモグラフィ）】2年に 1回の 受診としています。

★ 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、 2025年度に 受診していない人

▼人間ドック

人間ドック	●受診期間 2027年 2月14日(日)まで	市内実施 医療機関	●内容／身体計測、 血圧、 尿検査、 血液検査、 がん検診（胃・大腸・胸部X線） ●対象／40歳以上の 市内に 住民登録のある 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／国民健康保険か 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：6,100円（70歳以上 3,100円） ※人間ドックを 受診する際は 各保険者から 送付された 受診券が 必要です。 ●申し込み／市内実施医療機関

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

小牧市多文化共生協議会の 委員に なりませんか?

小牧市では、 2020年 7月に 作った 小牧市多文化共生推進プラン 第2次プランを 改定するため、 調査検討する、 小牧市多文化共生協議会の 委員を 募集します。 会議は 多くて 5回くらいです。

小牧市多文化共生推進プランの内容は こちら

応募資格

満18歳以上の、 小牧市に 住んでいる人、 または 小牧市で 働いている人、 または 小牧市の 学校で 勉強している人。 日本人も 外国人も 応募できます。

応募方法

11月 30日 (月) までに、 日本語で、 【住所・氏名・ルーツの国・年齢・職業 (学生の 場合は 「学生」)・電話番号・メールアドレス (持っている人)・「今の 小牧市多文化共生推進プランを 読んで、 これからも 「多文化共生のまち」を めざすためには 何が 必要だと思うか (400字以内)」】 を書いて、 フォームで 申し込みしてください。 ※定員2名 (予定)

申し込みは こちら

問合先　多文化共生推進室　TEL.0568-39-6527　Email: tabunka@city.komaki.lg.jp

次の 税金の 支払い期限は 11月 30日(月)です

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)**

支払いは 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」「PayPay」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…

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)

❶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 22日(日) 9:00~12:00

❷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 8日(日)、22日(日) 9:00~16:00

❸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 課税課(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

国民年金保険料の 所得控除に ついて

※この制度は、国民年金を 払っている人が 対象です。

年末調整や 確定申告を するときに、国民年金保険料は、今年中に 払った 金額を 全部、所得計算から 引いて 申告することができます。そうすることで 税金が 安くなることがあります。

▶所得の 申告をする時に、2026年 1月 1日から 2026年 12月 31日までの間に 払った 国民年金保険料を 証明する 書類を 提出する 必要があります。

▶10月の 後半から 11月の 最初にかけて、払った 金額を 証明する 書類の「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を 日本年金機構が 送ります。証明書には、2026年 1月 1日から 9月 30日の間に 払った 国民年金保険料と 年内に 払う 予定の 金額が 書いてあります。また、10月 1日から 12月 31日の間に 初めて 保険料を 払う人は、2027年 2月頃に「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が 届く 予定です。

▶所得を 申告するときは、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」か「領収書」を 付けて 提出してください。
また、「ねんきんネット」で 前もって 電子送付希望の 登録をしている人は「ねんきんネット」を 確認してください。

※2年まとめて 払った 保険料の 証明書を 1年ごとの 申告のために 分けて 使いたいときは、日本年金機構の ホームページを 見るか、年金事務所に 聞いてください。

問合先
●確定申告(所得の 申告)に ついて ※国税庁ホームページにて ご案内しています。
:**小牧税務署** TEL.0568-72-2111 ※自動音声の 案内を 聞いて 操作してください。
●市民税の 申告について:**課税課** TEL.0568-76-1182
●証明書の内容、再交付について:**名古屋北年金事務所** TEL.052-912-1213
※自動音声の 案内に 従って、「2」→「2」を 選択してください。

介護保険に ついて 知っていますか?

介護保険は、高齢になったときや 介護が 必要になったときに 利用できる、みんなで 支え合う 保険制度です。
40歳から 64歳の人は、健康保険料などと 一緒に 介護保険料を 払います。65歳になると、市から 介護保険料の お知らせが 届きます。介護サービスを 利用していない人も、この制度を 支えるため、保険料を 払う 必要があります。
詳しくは、介護保険課へ お問い合わせください。

問合先 介護保険課 TEL.0568-76-1197

2027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、家で 留守番を することが 難しく、一定の 条件に あてはまる 子ども。（毎年、申し込みが いります。）

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円は 別に 払ってください。　※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、方法

オンライン申請　受付期間：11月 2日（月）~ 12月 31日（木）　●申し込み方法：小牧市の ホームページ
※オンライン申請が できない場合は、こども政策課 または 児童クラブに 相談してください。
最終申し込み締切：2026年 12月 31日（木）

申し込み案内が 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
一色 いしき	小牧市大字久保一色3500（一色小学校内） こまきし おおあざ くぼいしき 3500 いしきしょうがっこうない	0568-77-3275
米野 こめの	小牧市中央五丁目339（米野小学校敷地内） こまきし ちゅうおう 5ちょうめ 339 こめのしょうがっこうしきちない	0568-77-3357
北里 きたさと	小牧市下小針中島二丁目50（北里小学校内） こまきし しもおばり なかしま 2ちょうめ 50 きたさとしょうがっこうない	0568-71-2584
本庄 ほんじょう	小牧市大字本庄2597-18（本庄小学校東側） こまきし おおあざ ほんじょう 2597-18 ほんじょうしょうがっこうひがしがわ	0568-78-5711
小牧 こまき	小牧市小牧三丁目17（小牧小学校敷地内） こまきし こまき 3ちょうめ 17 こまきしょうがっこうしきちない	0568-77-5122
味岡 あじおか	小牧市小松寺五丁目150（味岡小学校敷地内） こまきし こまつじ 5ちょうめ 150 あじおかしょうがっこうしきちない	0568-77-8666
小牧原 こまきはら	小牧市大字小牧原新田1125（小牧原小学校内） こまきし おおあざ こまきはらしんでん 1125 こまきはらしょうがっこうない	0568-73-7339
小木 こき	小牧市小木西二丁目1（小木小学校内） こまきし こきにし 2ちょうめ 1 こきしょうがっこうない	0568-72-8655
村中 むらなか	小牧市大字村中1045（村中小学校敷地内） こまきし おおあざ むらなか1045 むらなかしょうがっこうしきちない	0568-76-2655
小牧南 こまきみなみ	小牧市若草町82（小牧南小学校内） こまきし わかくさちょう 82 こまきみなみしょうがっこうない	0568-76-8851
三ツ渕 みつぶち	小牧市大字三ツ渕480（三ツ渕小学校敷地内） こまきし おおあざ みつぶち 480 みつぶちしょうがっこうしきちない	0568-76-8100
桃花台東 とうかだいひがし	小牧市光ケ丘三丁目50（現 光ヶ丘小学校内） こまきし ひかりがおか 3ちょうめ 50 げん ひかりがおかしょうがっこうない	0568-78-2110
桃花台西 とうかだいにし	小牧市桃ケ丘二丁目3（現 桃ヶ丘小学校内） こまきし ももがおか 2ちょうめ 3 げん ももがおかしょうがっこうない	0568-79-2110

問合先　こども政策課　TEL.0568-76-1129

防災気象情報

避難の タイミングは レベルで 判断

防災メールの 登録をしましょう。言語を 選べます。

時間推移のイメージ

数日~1日前	レベル1 早期注意情報	災害への 心構えを 一段 高める
半日~数時間前	レベル2 注意報	ハザードマップ等で 災害リスクを 再確認する 市町村が 出す 避難情報を 手に入るようにする
数時間~3時間前	レベル3 警報	警戒レベル3 高齢者等避難　危険な 場所から 高齢者等は 避難
2時間~0時間前	レベル4 危険警報	警戒レベル4 避難指示　危険な 場所から 全員避難
災害発生	レベル5 特別警報	警戒レベル5 緊急安全確保　命の危険 安全確保!

警戒レベル4 までに 必ず 避難

問合先　防災危機管理課　TEL.0568-76-1171

防災訓練

防災（BOSAI）について もっと 知ろう! BBQの後で、ごみ分別を 学ぼう!

日時　12月 13日（日）　8:50~16:00

会場　小牧市消防本部、小牧市民四季の森

対象　外国に ルーツを もち、小牧市に 住んでいる、仕事をしている、学校で 勉強しているひと（※小学3年生以上、小学生は 親子で 参加）



定員　40人（会員のひと 30人、会員でないひと 10人 それぞれ 早く 申し込んだ ひとから） 1人で 3人分の 申し込みが できます。

料金　会員 500円、一般 800円（BBQと 保険の お金が 入っています）　**申し込み期間**　11月 4日（水）~ 11月 21日（土）

申し込み　お金を 持って、小牧市国際交流協会（KIA）へ 来てください。※申し込みした後に キャンセルしても お金は 返しません。

問合先　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

2026 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。

日 時 11月14日（土）・15日（日） 10:00～15:00まで

場 所 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 14日 午前中は 出品された物を 展示します。午後0時30分から 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、2日間とも 農業に 関する お店、ブースの 出展が あります！

問合先 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

▶体験ブース ●消火器体験 ●ホースボウリング ●火災予防啓発 ●救急体験（14日のみ）

※消防各ブースを 体験、アンケートに 答えると プレゼントが もらえます。



▶消防車両の 展示（はしご車・ドクターカーは 14日のみ）

14日は 抽選で はしご車に 乗れるよ！

▶消防団の 説明・女性消防団による 紙芝居（14日のみ）

雨の時 雨天の場合は 一部開催

問合先 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、環境について 学べる クイズ、牛乳パックを 使った 工作、触れる デジタル地球儀、バスの乗車など、いろいろな 体験が できます。

▶展示ブース……生きものに 関する 展示や 二酸化炭素を 出さない「電気自動車」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。

問合先 カーボンニュートラル推進課 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 ▶交通安全VR体験 ▶空き家にしないための 住まいの 相談

▶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（15日のみ）

問合先 市民安全課 TEL.0568-76-1120

▶オープニングに 参加してくれた人に プレゼントがあります！

…… 14日 10時 70人まで（無くなったら 終わります）

▶14日と 15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！ 14日、15日 どちらも 400人まで

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

こまきしがいこくじんのかたへ 検索

環境のためにリサイクルペーパーを使用しています。
PRINTED WITH SOY INK 環境のためにインキには大豆油インキを使用しています。