



津島神社、本宮神社で元旦祭を開催しました！

令和3年元旦に、津島神社、本宮神社でそれぞれ元旦祭を開催しました。氏子総代、区議、関係団体にて年始をお祝いするとともに、本年の樽水区の多幸を祈願しました。

津島神社 元旦祭の様子
令和3年1月1日（金）

本宮神社 元旦祭の様子
令和3年1月1日（金）

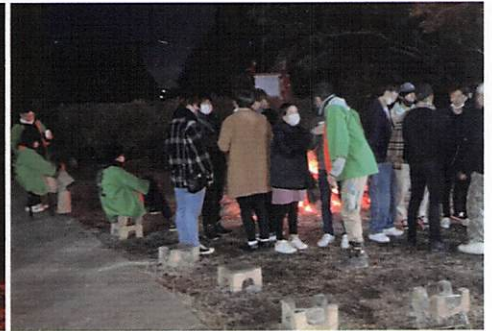


津島神社 百八燈のご献燈 ありがとうございます。

本年も津島神社、百八燈へ多くのご献燈いただき、誠にありがとうございました。皆様の安全・健康を祈願し、津島神社拝殿前に献燈しました。また昨年の大晦日には厄歳の皆様（申酉会）に、お焚き上げ（焚火）と振る舞いをさせていただきました。

百八燈の様子 津島神社拝殿前
令和2年12月31日（木）

厄歳（申酉会）によるお焚き上げと振る舞いの様子
令和2年12月31日（木）



本宮神社 千本幟のご奉納 ありがとうございます。

本年も本宮神社、千本幟へ多くのご奉納をいただき、誠にありがとうございました。精入れ式にて御祈祷するとともに、本宮神社の境内周辺、参道に納めました。

千本幟 筆入れの様子
令和3年1月1日（金）

本宮神社に並ぶ千本幟
令和3年1月1日（金）

千本幟 精入れ式の様子
令和3年1月11日（月）



回覽

令和3年度樽水区役員

役職	氏名
氏子総代長	澤田 晃
氏子総代	堀川 和幸
氏子総代	土屋 雅嗣
氏子総代	間野 庄一
氏子総代	中野 省吾
氏子総代	稻垣 伸充
区長	富永 秀和
副区長	加藤 久騎
書記	清水 智信
会計	稻垣 賀一
区会議員	木田 吉俊
区会議員	久田 康資
区会議員	新井 広一郎
区会議員	土居 浩
区会議員	谷川 佳隆
区会議員	澤田 偉一
区会議員	田中 孝典
区会議員	増田 和則
区会議員	中野 貴夫
区会議員	渡邊 喜隆
区会議員	都築 秀昭
区会議員	町口 裕治
区会議員	日下部 浩太郎
区会議員	澤田 知宏
区会議員	外山 等

近隣の皆様

社会福祉法人知多学園 波の音こども園

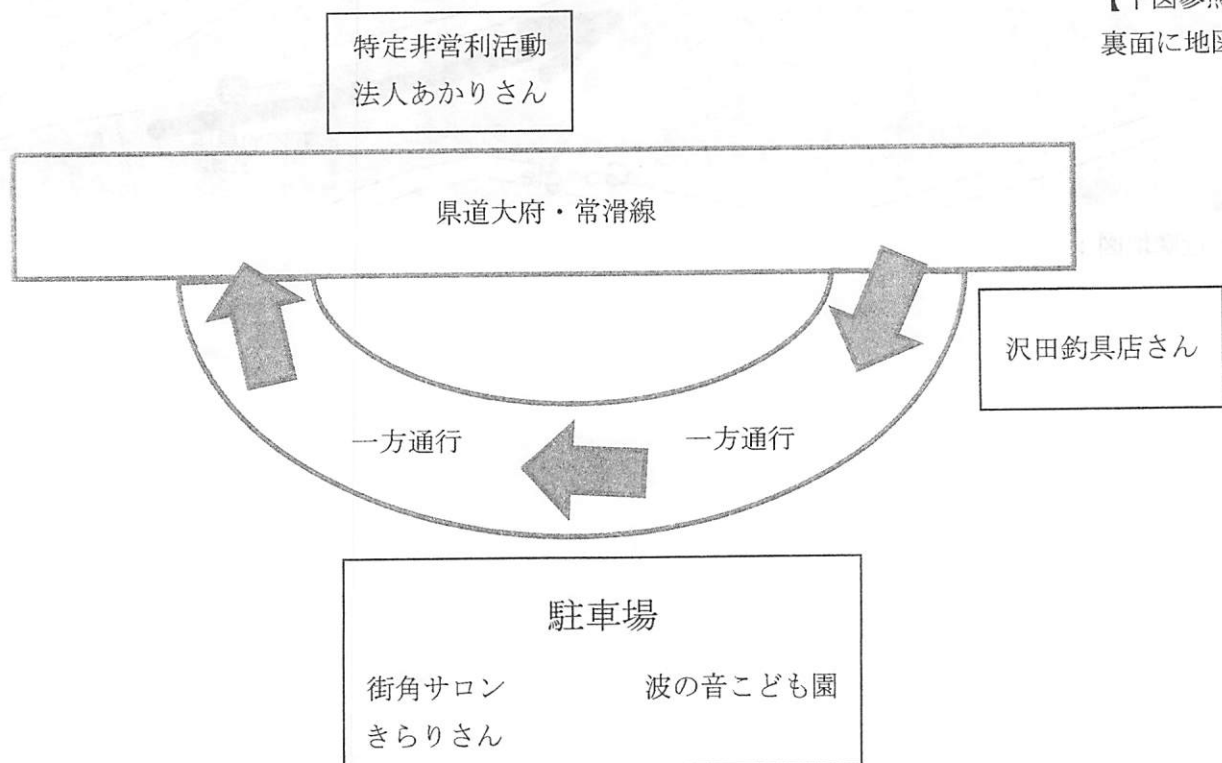
波の音こども園駐車場付近における 送迎時の交通ルールについて

地域の皆様には、日頃から波の音こども園の活動にご理解を賜りまして、誠にありがとうございます。さて、波の音こども園では、園児送迎の際に保護者のスムーズな送り迎えと交通事故防止のため、駐車場前の道路を一方通行のルールで通行して頂いております。

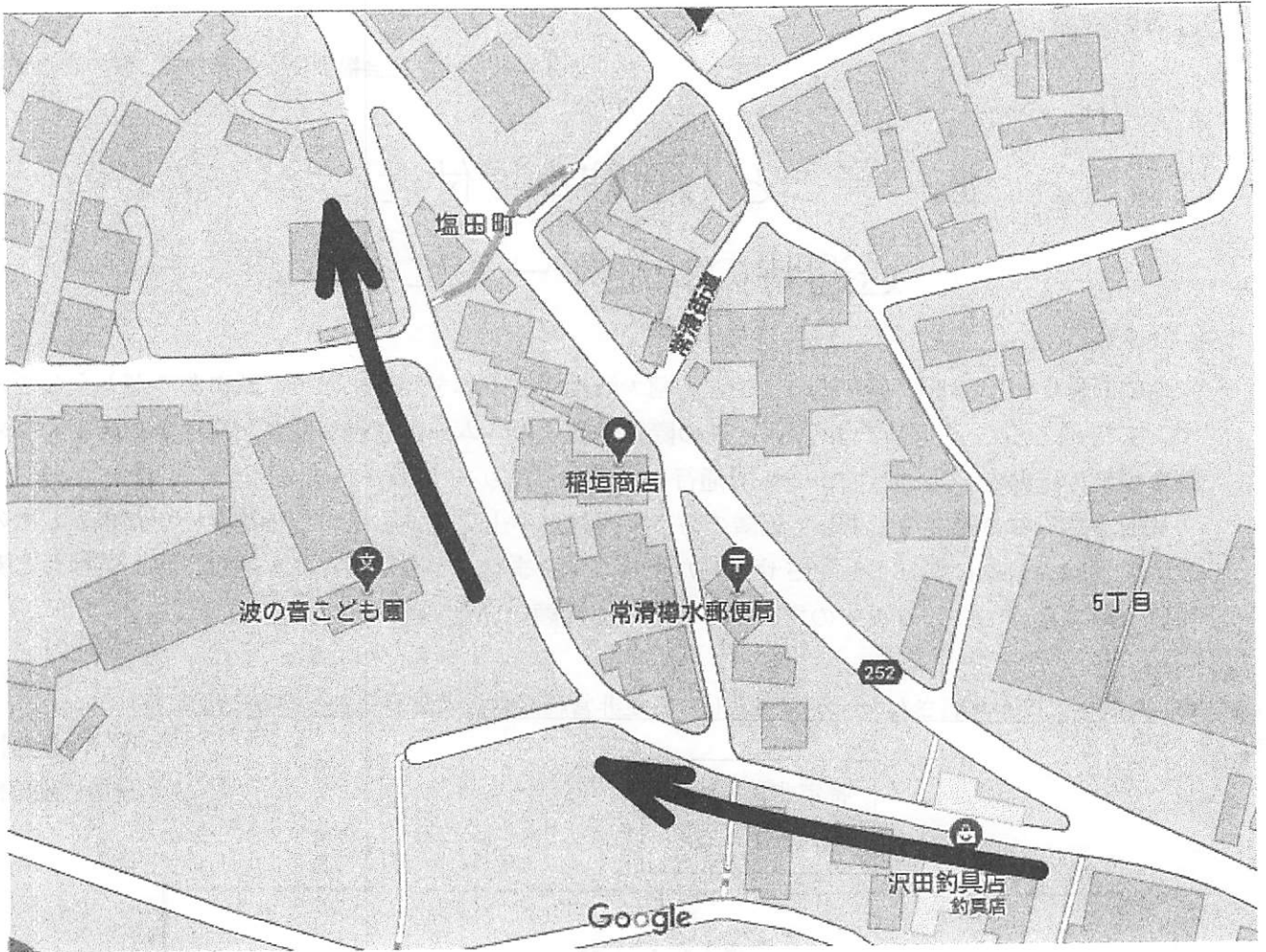
先日、こちらの件に関しまして近隣の方より周知が不十分であるとのことご指摘をいただきましたので、改めて近隣の皆様にお知らせをさせていただきます。また、当園保護者には通行に際して徐行と安全確認を呼びかけてまいりますので、何卒よろしく願いいたします。

- 県道を沢田釣具店さんの前から進入し、特定非営利活動法人あかりさんの方に出ます

【下図参照】
裏面に地図記載



- ※ 平日の8:15~9:00、14:00~14:30、15:30~16:00の時間帯は園児の登降園の時間となり通行車が増えます。上記道路は混み合いますので、ご承知置き頂きたいと存じます。これからも安全運転で通行して参ります。どうぞよろしくお願い申し上げます。



: 近隣地図 :

西北小だより

令和2年度 第10号
R3.1.13 (水)
常滑市立西浦北小学校



西浦北小学校携帯サイトの
QRコードです。 →

12月16日 (水) マラソン大会



【1・2年女子】



【3・4年女子】



【5・6年女子】



【1・2年男子】



【3・4年男子】

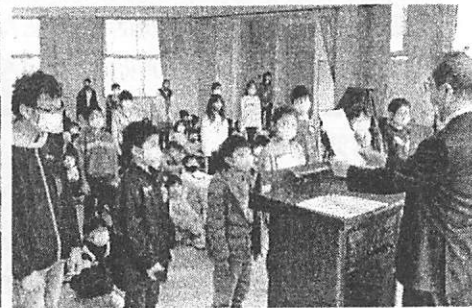


【5・6年男子】

12月16日(水)の2時間目に1・2年生、3時間目に3・4年生、4時間目に5・6年生のマラソン大会を行いました。1・2年生は、約600m、3・4年生は、約850m、5・6年生は、約1050m、を走りました。11月から大放課にチャレンジランニングや体育の授業で、練習を重ねてきました。

当日は、気温も低く寒さを感じる中でしたが、それぞれの学年で、自己記録更新をめざしてけんめいに走る姿が見られました。どの児童もよくがんばりました。保護者の皆様、たくさんの応援、ありがとうございました！

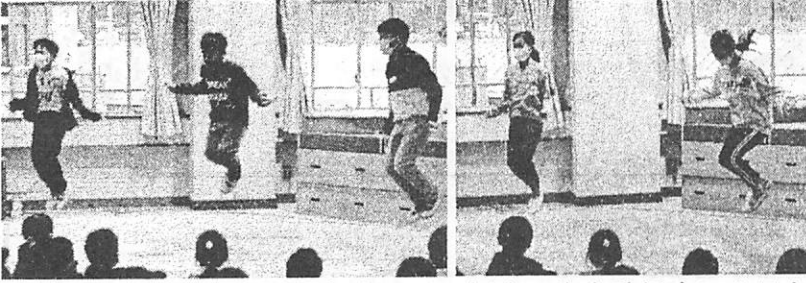
12月23日 (水) 終業式 ・ 1月7日 (木) 始業式



12月23日(水)に2学期終業式、1月7日(木)に3学期始業式を行いました。

2学期終業式の後は、各学年の代表児童が「2学期がんばったこと」について発表しました。みんな堂々と発表できました。3学期始業式では、みんな元気に登校することができました。各式後には、2学期に取り組んだ読書感想画・校内マラソン大会・書写コンクールなどの表彰も行いました。

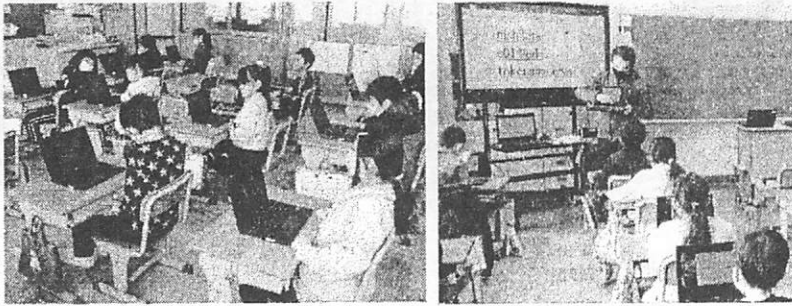
12月14日(月) なわとび運動種目紹介



12月14日(月)の朝会では、飼育・体育委員会によるなわとび運動の種目紹介がありました。2学期から各学級で体育の時間を中心に、なわとびの練習に励んでいます。冬休みには「なわとびがんばりカード」への取り組みをがんばりました。3学期は「チャレンジカード」で個人の技の習得にも励み、合格証をもらえるようにがんばっていきます。

2月3日(水)の2時間目に行う「なわとび集会」に向けて、今週から縦割りグループでの8の字跳び練習が始まります。5分間で何回跳ぶかを競います。各グループで声をかけ合って練習していきます。

12月18日(金) GIGA スクール



3年生で文部科学省が進める「GIGA スクール構想」を見据えた取組の一環として、タブレット端末を使用した授業を行いました。1人1台ずつ用意したタブレット端末(Chrome Book)を使って、「クラスルーム」というアプリでクラス全員参加のストリーム(おしゃべり)や小テストを試してみました。子どもたちは、慣れていないキーボード入力にとまどいながらも、真剣に取り組む姿が見られました。

3学期からの「GIGA スクール」の本格的な実施に向けて、教職員もアプリの有効活用方法などを探っていきます。他の学年でも順次、使用を開始していく予定です。

○お知らせ

2月3日(水)に予定している学校公開日(3学期)について、2時間目(9:35~10:20)に運動場で実施予定の「なわとび集会」のみの公開とさせていただきます。

ご理解とご協力をお願いいたします。

※今後、予定変更が生じる場合については、学校ホームページと保護者メールにて情報をお伝えしますので、ご確認をお願いします。

2月の主な行事予定

1	月	朝会 ⑥クラブ 資源回収期間【~2/8(月)】
2	火	縦割り遊び
3	水	学校公開日②のみ ②なわとび集会(運動場)
4	木	②なわとび集会予備日
5	金	南陵中入学説明会 (6年) 14:00
6	土	※資源回収なし
7	日	※資源回収なし
8	月	朝会 一斉下校 14:40
9	火	学費口座振替日
10	水	
11	木	建国記念の日
12	金	学校評議員会
13	土	
14	日	
15	月	朝会 一斉下校 14:40
16	火	
17	水	スクールカウンセラー相談日
18	木	漢字検定(6年) 自転車訓練(6年)
19	金	計算検定(6年) 自転車訓練予備日(6年)
20	土	
21	日	
22	月	朝会 一斉下校
23	火	天皇誕生日
24	水	
25	木	漢字検定(1~5年)
26	金	計算検定(1~5年)
27	土	
28	日	

主催：常滑市教育委員会 運営：生きがい工房まなとこ

“鈴溪義塾と知多の偉人”里めぐり

“知多の最高学府”と呼ばれた「鈴溪義塾」と偉人の足跡を辿ります。

- ・日時=2/26日(金) 10:00~12:00(受付は9:45~)
- ・場所=鈴溪会館(小鈴谷字荒子 103-1 ☎0569-37-1441)
鈴溪会館で講義を聞いた後、下記施設を交互に見学します。
鈴溪資料館(小鈴谷字亀戸 4-3 ☎0569-37-0370)
鈴溪資料室(常滑市立小鈴谷小学校内)
※見学場所への移動は参加者各自の自動車をお願い致します。
(移動中の事故等は自己責任)
- ・講師=西まさるさん(作家、はんだ郷土史研究会)
- ・申込期限=2月19日
- ・定員=20人(抽選)
※落選者のみ連絡、連絡ない場合は時間通りにお越し下さい。
- ・対象=自家用車等で移動が可能な方
- ・参加費=無料
- ・持ち物=筆記用具、必要な人は水分補給用飲料



尾張知多の豪商とお札

江戸後期、尾張藩の財政は極めて逼迫、藩札を発行して乗り切ろうとした。藩札が、広く流通された背景には知多半島の豪商たちが関係していた。

- ・日時=3/6日(土) 10:00~11:30(受付は9:45~)
- ・会場=常滑中央公民館 視聴覚室
- ・講師=西まさるさん(作家、はんだ郷土史研究会)
- ・申込期限=2月28日
- ・定員=30人(抽選)※落選者のみ連絡、連絡のない場合は時間通りにお越し下さい。
- ・対象=一般
- ・資料代=100円



知多半島冬の野鳥観察会

知多半島の自然に親しみ、冬の野鳥を観察します。

- ・日時=2/13(土) 9:30~11:30
- ・集合場所=旭公園(知多市金沢1)南 駐車場
※小雨の場合は実施
- ・講師=神野悦夫さん(野鳥の会愛知県支部)
- ・申込期限=2月9日
- ・定員=20人(抽選)※落選者のみ連絡、連絡のない場合は時間通りにお越し下さい。
- ・対象=小学生以上(※小学生は保護者同伴)
- ・参加費=1人50円(保険代)
- ・持ち物=筆記用具、あれば双眼鏡



(注)上記講座は、新型コロナウイルス感染拡大防止を目的に、緊急事態宣言が発令された場合は中止することがあります。当日、37.5度以上の発熱(平熱比+1度超過の場合も)や風邪の症状、または息苦しさ・強いだるさがある人は参加を控えてください。参加する際は、マスク着用をお願い致します。

◎お申込み先〔中央公民館 ☎35-6311 FAX35-3112〕

休館日は毎週月曜日(祝日は翌日が休館日)。

お問い合わせは ☎44-4600(生涯学習スポーツ課)又は Email:ikigaimanatoko@yahoo.co.jp

～「よし！ごみを減らそう！」と思ってくれる人が一人でも増えるように願いを込めて～

4R通信（第43号）

断わる 減らす 繰り返し使う 資源化する
『リフューズ♪リデュース♪リユース♪リサイクル』

プラスチックごみの種類！

『プラスチックごみ』は、「プラスチック製品」、「プラスチック製容器包装」、「ペットボトル」の3つの種類に分類することができます。

中でも「プラスチック製品」と「プラスチック製容器包装」は、よく間違えられるのでしっかりと違いを覚えましょう！

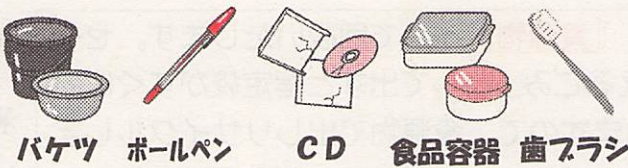
プラスチック製品とプラスチック製容器包装の違いは？

●プラスチック製品とは、製品そのものを使います！もえるごみとして出してください！

●プラスチック製容器包装とは、プラスチックでできた容器や包みのことをいいます！

プラスチック製容器包装で、簡単に汚れが落ちるものや拭きとれるものは汚れを取り除いてから出してください。取り除けないものはプラスチック製品同様、もえるごみとして出してください。

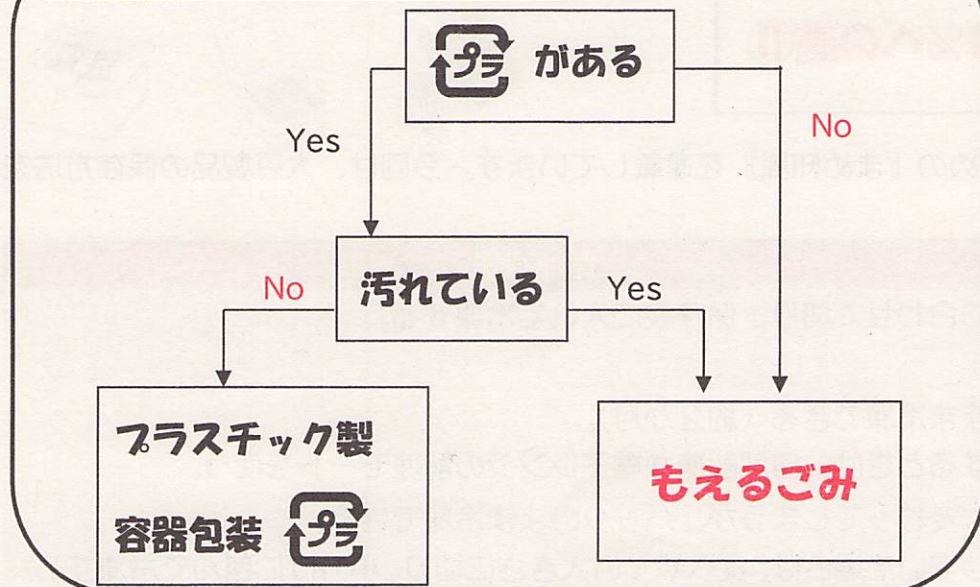
プラスチック製品=そのものを使う



プラスチック製容器包装=商品を包んでいる容器など



プラスチックごみの見分け



ポイントはマーク！



プラスチック製容器包装自体にマークがついていなくても、お菓子の箱などに、「個包装」など表記されているので探してみましょう！

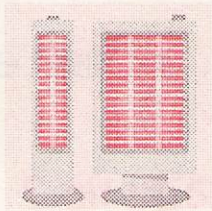
「4R とこなめ チャレンジ500」気が付けば わたしが主役 ごみ減量
常滑市では、1人1日当たりの家庭ごみ排出量500gを目標としています。

【お問い合わせ】生活環境課 0569-47-6115

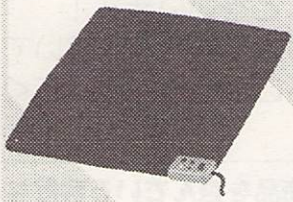
冬場に出るごみの出し方について



カイロはもえるごみで捨てている人も多いと思いますが、張るタイプも張らないタイプも『もえないごみ』になります。もえないごみ・資源物の日にもえないごみの青色のコンテナに入れてください。ちなみに、外枠の袋は「プラスチック製容器包装」として出してください。



石油ファンヒーターやハロゲンヒーターなど新しいものを買ったとき、古いものを処分すると思います。そんなときは、資源回収ステーションで無料で受け入れます。



普通のカーペットも電気カーペットも、クリーンセンター常武で有料で受け入れます。手数料として10kg 当たり 100 円をいただきます。指定袋に入る大きさでしたら「もえるごみ」として出すこともできます。資源回収ステーションでは回収しておりません。



セーターは布類として『資源物』として回収いたします。セーターはかさばり、「もえるごみ」として出すと指定袋がすぐにいっぱいになってしまいますので、資源物で出しリサイクルしましょう。汚れていてもOKです。ちなみに、ダウンジャケットは『もえるごみ』です。

食品ロス0%への道⑪



食品ロスを減らすための『まめ知識』を連載しています。今回は、大豆製品の保存方法をご紹介します！

食材	保存方法
油あげ	用途に合わせて切り、保存袋に入れて冷凍する。
納豆	そのまま冷凍できる（約2か月）。 解凍するときは、自然解凍か電子レンジの解凍モードを使う。
豆腐	食感は変わってしまうが、パックのまま冷凍できる。 開封していた場合は、食べやすい大きさに切り、小分けに包んで冷凍する。



コロナに気をつけ、 ココロもカラダも健康に!

地域がいきいき

集まろう!

通いの場



ナビゲーター
石坂浩二



ナビゲーター
木佐彩子

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、
家に閉じこもりがちの方もあるのではないのでしょうか。
感染予防に気をつけつつ、健康維持を心がけましょう。



うつらない
うつさない



体を
動かそう



きちんと
食べよう



磨こう、
か
噛もう



誰かと
話そう



うつらない、うつさないために

新型コロナウイルス感染症は、一般的には、飛沫感染と、接触感染があります。うつらない、うつさないためには、手洗い・マスクの着用や3密を避けるといった行動が大切です。



●手洗いをしましょう

外出先からの帰宅時、調理の前後、食事前など、石けんを使い、指先から手首まででいねいに洗います。

正しい手の洗い方

手洗いの前に爪は短く切っておきましょう。時計や指輪は外しておきましょう。

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

●マスクをして咳エチケットを守りましょう

くしゃみや咳をする時に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘内側などを使って、口や鼻をしっかりふさぎ、飛沫を防ぎましょう。

●3密を避けましょう

換気の悪い密閉空間、大勢で集まる密集場所、近距离で会話をする密接場を避けるよう、意識してください。



動ける体でいるために

家でじっとしていると、筋力が低下し、食欲もなくなり、人に会うことも億劫おっくうになりかねません。日頃からの運動や活動量を増やすことが大切です。



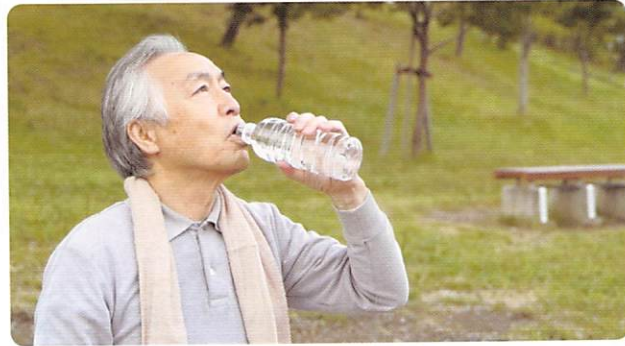
●散歩や体操をしましょう

体操やスクワットなど、家の中や庭などでできる運動を行いましょう。



●庭いじりや片付け、農作業も効果的

周りに人がいなければ、マスクを外しても大丈夫。水分補給も忘れずに。





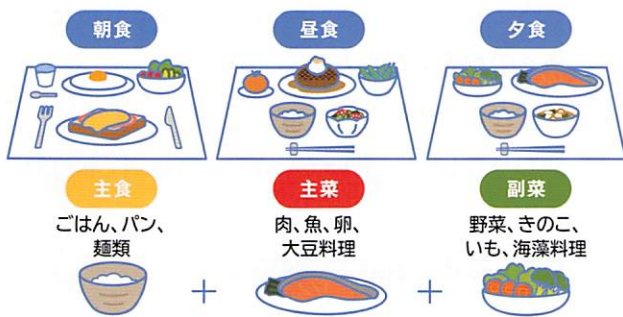
低栄養状態にならないために

ちゃんと食べているつもりでも、いつの間にか低栄養状態になっているかもしれません。免疫力を高めるためにも、しっかり食べましょう。



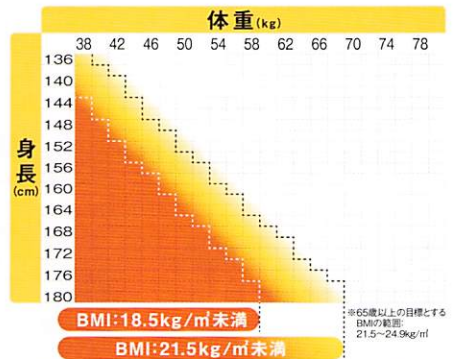
● 普段の食事に気をつけましょう

- ① 3食しっかり食べる
- ② 1日2回以上、主食・主菜、副菜を組み合わせる
- ③ いろいろな食品を食べる



● 体重をチェックしましょう

BMI 21.5kg/m²未満に当てはまる方は要注意。この表の黄色や赤い部分に当てはまっていますか。これらに該当しなくても体重が減ってきた方は、かかりつけ医や地域の保健師・管理栄養士など専門家に相談しましょう。

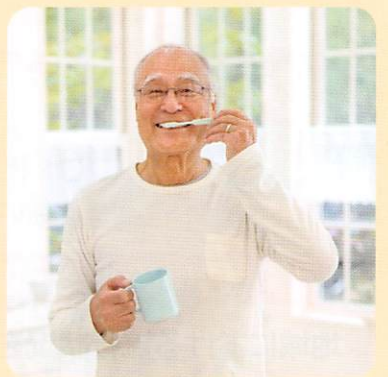


厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年版)で設定された目標とするBMIを基に作成



お口の健康を維持するために

かむ力が弱くなった、むせやすくなった、口が渇きやすくなったなども要注意。食事を楽しむ、会話や笑顔が弾むなど、豊かな生活もお口の健康から。



● 口腔機能自己チェックシート

① 固いものが食べにくいですが	1. はい	2. いいえ
② お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	2. いいえ
③ 口がかわきやすいですか	1. はい	2. いいえ
④ 薬が飲み込みにくくなりましたか	1. はい	2. いいえ
⑤ 話すときに舌がひっかかりますか	1. はい	2. いいえ
⑥ 口臭が気になりますか。	1. はい	2. いいえ
⑦ 食事にかかる時間は長くなりましたか	1. はい	2. いいえ
⑧ 薄味がわかりにくくなりましたか	1. はい	2. いいえ
⑨ 食べこぼしがありますか	1. はい	2. いいえ
⑩ 食後に口の中に食べ物が残りやすいですか	1. はい	2. いいえ
⑪ 自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりとかみしめられますか	1. はい	2. いいえ

1a. どちらもできない 1b. 片方だけできる 2. 両方できる

(1, 1a, 1b) のいずれかがある場合は口腔機能低下の可能性が高く、注意が必要です。

● 口腔体操をやってみよう

「集まろう! 通いの場」ウェブサイトでは、口腔体操の動画も紹介しています。ぜひお試しください。

動画を探す

※あじかめ(5分程度) ※ほろほろ(10~15分程度) ※しっかつ(20分以上)

※あじかめ(5分程度) ※ほろほろ(10~15分程度) ※しっかつ(20分以上)

※あじかめ(5分程度) ※ほろほろ(10~15分程度) ※しっかつ(20分以上)



心の健康を保つために

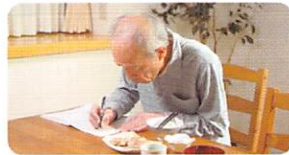
誰も会わない、話さないという状況が続くと、気持ちがふさぎます。家で過ごす時間を充実させましょう。



電話やメールで、積極的な交流を



毎日の体調や運動メニューを記録して、達成感を



作ったことのない料理に挑戦



●周囲に元気のない人がいたら声をかけましょう

【気づきのチェックポイント】

- 立ち上がるのに時間がかかるようになった
- 歩くのが遅くなった
- ごはんの量が減った
- やわらかいものを好んで食べるようになった
- 外出している姿を見かけなくなった
- 身だしなみを気にしなくなった

地域でサポートをするために

コロナ禍でも高齢者がいきいきと過ごすために、見守りやお宅訪問、通いの場の再開など、地域の皆さんのサポートも大切です。

通いの場を再開するときの留意事項

- 地域における流行状況を確認し、開催の可否や実施方法について検討する
- 参加者の体温や体調の確認を行い、記録する
- 参加者に手洗い、マスクの着用を呼びかける
- 3密を避け、人と人との距離を確保する
- 参加しなくなった方の把握や参加の呼びかけを行う

通いの場が再開したらぜひ行ってみましょう。



地域がいきいき



「あつまろう!通いの場」ウェブサイトでは、新型コロナウイルス感染症に気をつけて健康を維持するための情報を発信しています。

詳しくはこちら <https://kayoinoba.mhlw.go.jp/>

厚生労働省 通いの場 検索



のぼりがま

常滑

常滑駅前交番

0569-35-0110

事件・事故 緊急事案は110番
警察の 相談ダイヤル #9110

令和2年11月末現在、愛知県下では約56秒に1件の割合で110番通報がなされています。その通報内容を見ますと、全体の約26%は相談や問い合わせなどの緊急性のない通報でした。110番をかける時には「110番は緊急通報のための専用電話」ということを思い起こし、緊急性のない相談などは「警察相談専用電話「#9110」などを利用してください。また、聴覚や言語等に障害のある方のために、左記の緊急通報手段があります。

◎ ファックス110番
ファックス番号は、
フリーダイヤル
0120-110-369

◎ 110番アプリシステム
スマートフォンアプリまたは専用ホームページからチャット形式で緊急通報が可能です。
通報には事前登録が必要で
フィーチャーフォンの方向けのアドレスは

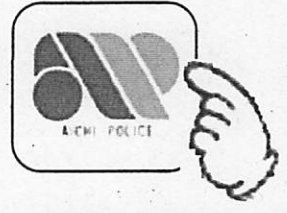
<https://mobile110.npa.go.jp>
です。
スマートフォンの方は
「110番アプリ」で検索ください。
(右はダウンロードしたアイコンです。)



イマココ (現在地の送信)

TOP画面の「イマココ」ボタンをタップすると、予め登録した家族や友達に現在地を送信する機能。

- 〈使用例〉
- 学校等からの帰宅時連絡
 - 旅行先等での待ち合わせ
 - 災害時の現在地連絡 等
- ※通信状況等に影響されます。



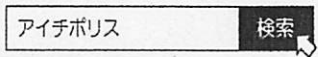
QRコードの場合
(カメラで読み込み)



iOS端末 (iPhone等) Android端末

アプリストアから検索する場合

iPhone等 (iOS端末) の場合は『App Store (iOS)』において、Android端末の場合は『Google Play』等にて「アイチポリス」と検索してください。



もちろん、防犯ブザーやイマココなどのこれまでの機能もそのまま使えますので、まだの方は是非この機会に、ご家族みなさんでお使いのスマートフォンにインストールして使って下さいね。

- お住まいの地域などの「パトネットあいち」配信状況をアプリで確認できます。
- 「犯罪情報」「不審者情報」「交通重大事故情報」等をマップ上から確認できます。
- 防犯パトロールや見守り活動に楽しく取り組めるような機能もあります。

愛知県警公式アプリ
「アイチポリス」がリニューアルしました！
令和2年10月1日のリニューアルで、「アイチポリス」に新たな機能が追加されました。

とこなめ南部通信

〔発行日〕2021年2月

〔発行〕とこなめ南部

高齢者相談支援センター

～ 介護保険制度の改正と介護予防の取り組み ～

みなさま新しい年をいかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルスの勢いは収まらず、再び緊急事態宣言が発出されました。愛知県でも感染者数は増加の一途です。

そんな始まり方をした2021年ですが、実は介護保険制度の改正の年でもあります。介護サービスを利用されている方にとっては関心のある話題ですが、「今のところ介護サービスは必要ないよ」という方もぜひ知っておいてください。

2000年に始まり早くも20年がたとうとしている介護保険制度ですが、2004年には「介護予防」を重視するシステムへ転換され、それ以降は「要介護状態にならないように」という部分にも力が入れられてきました。「保険料ばかり取られて全然使ってないわ」と思っている方、そんなことはありません。

実は「介護予防」の分野でも皆さんの介護保険料は活用されています。例えばここ数年の間に「運動教室」がたくさん作られました。この教室を作るためにも介護保険料は活用されています。ですから要介護になる前に介護予防の取り組みをたくさん使うことが、払った保険料を有効に使うことになるのかなと思います。介護予防の活動は高齢者相談支援センターへお問い合わせください。また下のQRコードからホームページをご覧くださいと、活動の一部を見ることができます。



職員紹介

ケアマネジャーの熊澤淳子です。看護師として名古屋第一赤十字病院で勤めたのち、ケアマネの資格を取り、東海市の居宅支援事業所や市内のデイサービス、小規模多機能型施設で働いてきました。

そして令和の年号とともにセンターへ入職した、2年目の若くない新人です(笑)。こんな私ですが、来年度からは介護予防の事業にも関わらせていただきます。よろしくお願ひ致します。

コロナ禍で外出の機会が減り、筋力や認知機能の低下などの話を聞くことが多くなってきました。そこで4月から「自宅でもできる介護予防！」を回覧で呼び掛けさせていただこうと思います。どうぞ目を通してください。



熊澤 淳子
(介護支援専門員)

健康食品に関連した相談が1.4倍に

消費生活センターへ寄せられる、商品やサービスに関連して身体にけがや体調不良の害を受けたという「危害」の相談のうち、「健康食品」に関する相談が昨年の1.4倍に増加しているそうです。例えば「通販で痩せるサプリを注文して飲んでみたら下痢になった。解約を申し出たところ『サプリとの因果関係が証明された診断書を提出すれば途中解約を受付ける』と言われた」という相談。

様々な健康食品が出ていますが、人によっては体質に合わないことがあります。注文するときは、定期購入が条件になっていないかよく確認し、まずは1回分を購入しましょう。

消費生活上のトラブルは
消費者ホットラインへ
☎188 (いやや!)

※あいちクリオ通信 No389より



〔介護予防・介護保険・認知症など、高齢者の総合相談窓口〕

とこなめ南部高齢者相談支援センター

☎34-7128 / 住所:常滑市苅屋町1丁目58

※この窓口は常滑市からの委託を受け(福)知多学園が運営しています



↑ホームページ↑