

令和4年1月吉日

西浦北小学校保護者・地域のみなさまへ

西浦北小学校PTA会長
工藤 誠
常滑市立西浦北小学校長
山田 和雄

西浦北小学校PTA資源回収ご協力をお願い

厳寒の候、みなさまにおかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。
日頃は、西浦北小学校PTA活動にご理解とご支援を賜り、誠にありがとうございます。
さて、例年実施しているPTA資源回収について、下記のように行います。
なにとぞご協力いただきますようお願い申し上げます。

記

- 1 日 時 令和4年2月4日（金）～10日（木） 8時30分～16時30分
※雨天でも回収します。
- 2 回収物 **段ボール、アルミ缶、牛乳パック、古新聞、古雑誌**
※ビン、スチール缶、ペットボトル、布、衣類、その他の紙類（紙製容器包装・雑紙など）は回収しません。
- 3 回収場所 体育館北側 駐車場
- 4 回収方法
(1) 新聞、古雑誌などの種類ごとにひもで十字にしっかりしばって、学校へ直接持ってきてください。
(2) アルミ缶は、中を洗って、袋から出して回収袋に入れてください。
(3) 牛乳パックは、ひもでしばらずに回収袋に入れてください。

<この件に関する問い合わせ 西浦北小学校 竹之内 35-2164>

～「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53号)

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

3月31日でクリーンセンター常武は終了します！

クリーンセンター常武は、令和4年3月31日でごみの受入れを終了いたします。令和4年4月1日以降はごみの持込み先が変わります。

新たなごみの持込み先は、常滑市、半田市、南知多町、美浜町及び武豊町の2市3町で運用する新しいごみ処理施設「知多南部広域環境センター(ゆめくりん)」となります。お間違えないようご注意ください。なお、資源回収ステーションは引き続き開設いたします。

【知多南部広域環境センター(ゆめくりん)の概要】

■場所

武豊町字1号地 11番地37

■持込ごみ受入日時

平日(祝日含む):8時30分から16時15分まで
土曜(祝日含む):8時30分から13時まで

■休日

日曜日、年末年始(12月31日、1月1日～3日)

■持込ごみ処理料金

家庭系ごみ 10kg 当たり 100円
事業系ごみ 10kg 当たり 200円

■持込できるごみ

もえるごみ(縦・横・高さが60cm以下のもの)

可燃性粗大ごみ

(縦250cm×横150cm×奥行100cm以下のもの)木材については直径20cm以下

もえないごみ・不燃性粗大ごみ

(縦200cm×横150cm×奥行100cm以下)



ゆめくりんのごみ処理能力は1日当たり283トンです。ごみを安全で安定的に処理するとともに、ごみの焼却に伴って生じる熱を利用して発電を行います！ゆめくりん全体の電気をまかなうとともに、余剰分は電力会社に売電をすることで、エネルギーの有効利用を図っています。

「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

ご自身でのごみ出しが困難な方へ

ご家庭から粗大ごみなどを出す場合や、ごみ出しが困難な方のお宅に、市の許可を受けた収集業者が直接訪問して、家庭ごみを有料で収集することができます。

収集依頼できるごみは、もえるごみ、もえないごみ、資源物、粗大ごみ、家電製品、家電4品目(テレビ・エアコン・冷蔵庫・洗濯機)です。「回収までの流れ」を参考にして、下表の事業者をご利用ください。

回収までの流れ

ステップ1

ごみの種類や量を、依頼する運搬許可業者に伝えて、収集日、収集場所、料金、料金の支払い方法についてご確認ください。



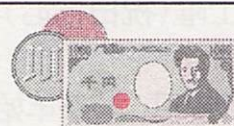
ステップ2

約束した日に収集業者が訪問します。



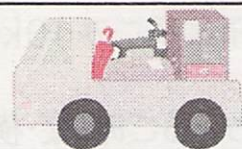
ステップ3

ステップ1で決めた料金をお支払いください。



ステップ4

運搬許可業者がご自宅からごみを回収します。



市内の運搬許可業者

事業所名	住所	電話番号
(株)テクア	常滑市白山町1丁目200番地	0569-35-3817
(有)マルハチ	常滑市矢田字鳥田24番地の3	0569-42-2976
(公)常滑市シルバー人材センター	常滑市神明町3丁目40番地	0569-89-7722
(有)藁重紙プレスセンター	常滑市金山出地田205	0569-43-4135
中野建材	常滑市市場町4丁目172番地	0569-34-4968

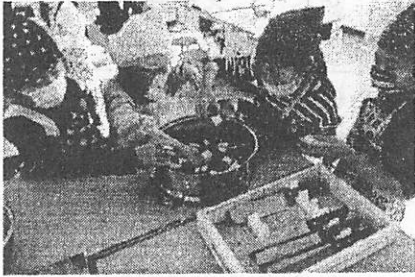
西北小だより

令和3年度 第9号
R4.1.18(火)
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。 →



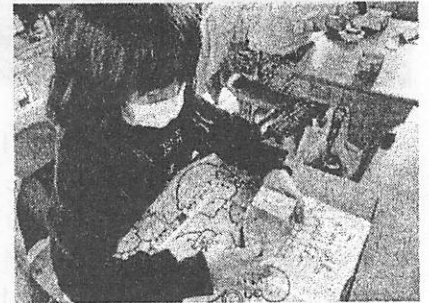
12月16日(木)・12月21日(火) さつまいも料理



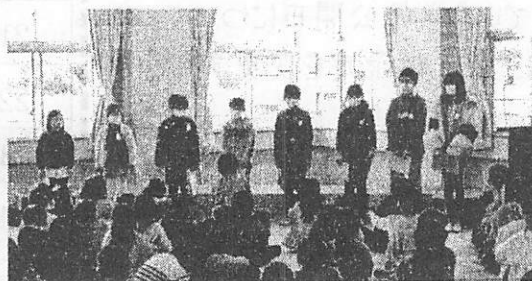
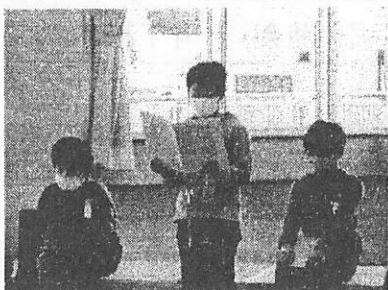
おおぞら学級と2年生が、それぞれ授業で育てたさつまいもを料理して食べました。おおぞら学級では「おにまんじゅう」2年生は「ふかしいも」を作りました。包丁を使ったり、材料を混ぜたりする工程を楽しみながら、ケガに気をつけて調理しました。できたさつまいも料理は甘くてとてもおいしくて、たくさんおかわりして食べました。

12月22日(水) セレクト給食 (チョコケーキ・ういろ)

給食最終日に、セレクト給食がありました。10月頃、チョコケーキとういろのどちらかを選んであったので、長いこと楽しみにしていました。どちらもとってもおいしくて、2学期のご褒美をいただいた気分になりました。チョコケーキの箱がかわいくて、大事そうに眺めている子もいました。



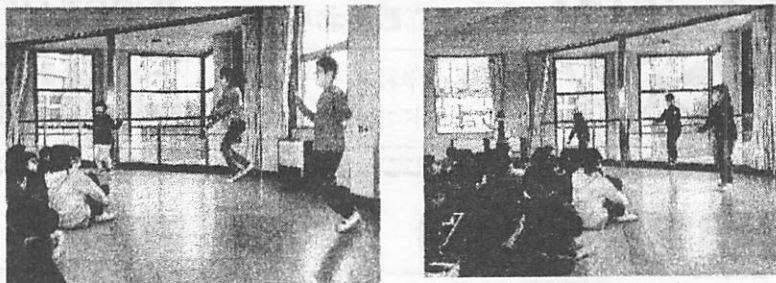
12月23日(木) 終業式 ・ 1月7日(金) 始業式



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

2学期終業式の後には、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13日(月) なわとび運動種目紹介



12月13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9日(水)の2時間目に行う「なわとび集会」に向けて、1月13日から縦割りグループでの8の字跳び練習が始まりました。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21日(火) 不審者対応訓練



凶器を持った不審者が昇降口から侵入し、6年生の教室を襲うという想定で訓練を行いました。事前に知らされていましたが、不審者役の常滑警察の方の迫真の演技で、どのように行動したらよいかを体験しながら考えることができました。

児童の下校後には職員への対応講習を行い、さすまたの使い方を実践しながら学びました。

○お知らせ

2月9日(水)に予定している学校公開日について、今後の感染症拡大の状況によっては予定を変更する場合があります。

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連絡アプリ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	火	40分授業教育相談
2	水	40分授業教育相談
3	木	③④おはやし出前授業(3年)
4	金	40分授業教育相談 資源回収期間【~2/10(木)】
5	土	
6	日	
7	月	朝会 一斉下校 14:40 40分授業教育相談
8	火	縦割り遊び 南陵中入学説明会 (6年) 14:00 受付
9	水	学校公開日 ②なわとび集会(体育館) ③情報モラル教室(3・4年) ④情報モラル教室(5・6年) 学費口座振替日 スクールカウンセラー相談日
10	木	40分授業教育相談
11	金	建国記念の日
12	土	
13	日	
14	月	朝会 一斉下校 14:40
15	火	
16	水	
17	木	漢字検定(6年) 自転車訓練(6年)
18	金	計算検定(6年) 自転車訓練予備日(6年) 学校評議員会
19	土	
20	日	
21	月	朝会 一斉下校 14:40
22	火	
23	水	天皇誕生日
24	木	漢字検定(1~5年)
25	金	計算検定(1~5年) 校外学習6年(レゴランド)
26	土	
27	日	
28	月	朝会 一斉下校 14:40

2 た る み く 通 信

令和4年1月15日

樽水地区広報誌

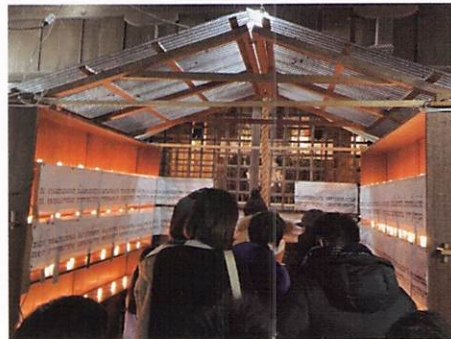
TOPIC 津島神社、本宮神社にて元旦祭を開催しました

令和4年元旦に、津島神社、本宮神社にて、元旦祭を開催しました。氏子総代、区長、区会議員、関連団体代表にて年始のお祝いをするとともに、本年の樽水区の多幸をご祈願しました。また津島神社、本宮神社ともに、正月三が日には多くの皆様に年始のご参拝をいただき、誠にありがとうございました。



氏子 津島神社 百八燈のご献燈、厄歳の振る舞いに御礼

昨年年末に津島神社、百八燈へ多くのご献燈をいただき、感謝申し上げます。皆様の安全・健康を祈願し、津島神社拝殿前にご献燈させていただきました。また大晦日には厄歳の皆様にお焚き上げ（焚火）と振る舞いをさせていただきました。



氏子 本宮神社 千本幟のご奉納の御礼



本年も本宮神社「千本幟」へ多くの奉納をいただき誠にありがとうございました。すべて手書きで筆入れを行い、本宮神社境内周辺、参道に奉納いたしました。また令和4年1月10日に精入れ式を開催し、一本一本ご祈禱をさせていただきました。

おしらせ

- ・令和4年1月30日 ポタ焼き
- ・令和4年2月11日 津島神社祈年祭
- ・令和4年2月17日 砥鹿神社例祭訪問
(氏子総代のみ)

【お問い合わせ】樽水公民館

〒479-0826 常滑市樽水町4丁目77番地 ☎ 0569-35-4650
開館時間：午前9時～午後4時 休館日：火曜日、水曜日

とこなめ ふくしレポート



認知症サポーター
シンボル
キャラクター
ロバ隊長です

新しい年に始めてみましょう！

「楽しく学ぼう！高齢者のスマホ教室」のお知らせ

スマートフォンを上手に使いこなすために、その便利な使い方などを学ぶ「スマホ教室」を開催します。スマートフォンを使っている人も、これからスマホに変えようかと思っている人も、どなたでも参加できます。

新しい年を、スマホを使って、より便利に楽しくしましょう！

日 時 同じ内容で次の2回開催します
・令和4年2月21日(月)午前10時～11時30分
・令和4年2月28日(月) //



会 場 とこなめ市民交流センター(神明町3-35 ※名鉄蒲池駅近くです)

定 員 1回15名(60才以上の方が参加できます) ※お一人につき1回参加できます
参加費 無料です

内 容 スマートフォンの基本操作方法、アプリの活用法 等
(講師 高齢者デジタルサポーター)

申込み 2月15日(火)までに氏名、連絡先、参加希望日(2月21日または28日)を
社会福祉協議会へお電話でお申込みください
※先着順で受付します。

その他 ・スマートフォンをお持ちの方はご持参ください(機種等は問いません)。
なお、スマホの貸し出しも行います。
・新型コロナ感染状況により中止する場合があります。

※この事業は愛知県デジタルサポーター事業のご協力をいただき、実施いたします

お問い合わせは…裏面末尾をご覧ください



令和3年度日本赤十字社・社会福祉協議会会員募集にご協力ありがとうございました

昨年春から秋にかけて、市民のみなさまにお願いいたしました日本赤十字社（日赤）・社会福祉協議会（社協）会員募集につきましては、多大なご協力をいただき、誠にありがとうございました。また、会員募集の取りまとめにご協力いただきました区長、町内長・組長等のみなさま方にも心より感謝申し上げます。

会費額がまとまりましたのでご報告いたします。みなさまからご協力いただきました会費につきまして、日赤は市内外の災害支援に、社協は市内の福祉活動に役立たせていただきます。令和4年度も引き続き日赤・社協の会員募集にご協力をお願いいたします。

	会員数	会費額
日本赤十字社分	13,114 人	6,557,000 円
社会福祉協議会分	13,163 人	3,948,900 円

※なお、赤い羽根共同募金につきましては、昨年秋に実施された地区分も含め、現在集計していますので、3月号でご報告いたします。

常滑年末チャリティー陶展が開催されました

昨年12月23日から3日間、常滑市観光プラザ内ギャラリーceraで「常滑年末チャリティー陶展」を開催いたしました。この催しは常滑で活躍する陶芸作家のみなさまのご協力をいただき、作品を展示販売し、売上の一部を社会福祉に役立てることを目的に毎年年末に開催しています。



会場には36名の陶芸作家の作品67点が展示販売され、多くのお客様にご購入いただき、盛況のうちに終わることができました。

今回 135,350 円（物品含む）をご寄付いただきました。ご協力いただきました陶芸作家のみなさま、ご購入いただきましたお客様に感謝申し上げます。

まごころありがとうございます—ご寄付をいただきました

正住院様、フードバンク愛知・常滑様、蔵元宏志様、西田コンサル不動産様、匿名様よりフードバンクへ食料品をご寄付いただきました。いただいた物品は食料を必要とする世帯や福祉団体等へお届けさせていただきました。また、匿名様より 463,306 円をご寄付いただきました



☆☆☆ 誠にありがとうございました。心より感謝申し上げます ☆☆☆

社会福祉法人常滑市社会福祉協議会 ※受付時間 月～金曜日（祝日 年末年始除く）8:30～17:30

住所 常滑市神明町 3-35（とこなめ市民交流センター内）

電話 (0569)43-0660 FAX (0569)43-0838

メール tkshakyo@tac-net.ne.jp

ホームページ <http://www.tkshakyo.com/>

ホームページもご覧ください



マイナポイント第2弾
も始まっているじゃ！

回 覧

出張申請サポートのご案内 マイナンバーカードの申請をお手伝いします

書類の記入補助や写真撮影など、マイナンバーカードの申請に必要な手続きをお手伝いします。まだ申請をされていない方は、ぜひご利用ください。

2月の開催日程

青海公民館	4日(金)	9:00~16:00
常滑市体育館	12日(土)・13日(日)	10:00~16:00
南陵公民館	19日(土)・20日(日)	
市役所会議室E(飛香台)	28日(月)	9:00~16:00

対象者

- 常滑市に住民登録をしている方
- 2か月以内に市外へ転出する予定のない方

持ち物

- QRコード付きの交付申請書(ある人のみ)
- 通知カード・住民基本台帳カード・マイナンバーカード(ある人のみ)
- 本人確認書類(A1点またはB2点)

A	運転免許証、運転経歴証明書、パスポート、障害者手帳、在留カードなど
B	健康保険証、介護保険証、医療費受給者証、年金手帳、学生証、社員証など ※「氏名・生年月日」または「氏名・住所」が記載されたものに限りま

※ 後日、マイナンバーカードを転送不要の簡易書留郵便でご住所に送ります。持ち物に不足がある場合、カードの受取場所が市役所になることがあります。



マイナンバーカード出張申請サポートの一部業務を【株式会社エイジェック】に委託しています。

問合せ 常滑市市民窓口課 (0569-47-6102)

とこなめ南部通信

【発行日】2022年2月

【発行】とこなめ南部
高齢者相談支援センター



2月と言えば、節分。邪気が入りやすいことから鬼を払う豆まきや恵方巻が恒例行事となっていますね。今年の恵方は「北北西」だそうですよ。

ところで、皆様「フレイル」という言葉を耳にしたことはありますか？ 2014年に日本老年医学会が提唱した言葉ですが、日本語に訳すと「虚弱」という言葉になります。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、老化に伴い筋力や活動が低下している状態のことを指します。

しかし、意識的に生活を変えることで、要介護状態に進まずに、健常な状態へ戻ることができるのがこの「フレイル」。

みなさま、ここは「鬼」ならぬ「フレイル」を追い払って健康寿命を延ばしましょう！

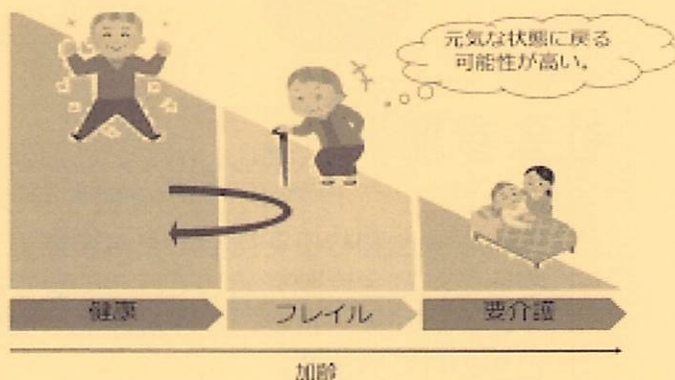
そこで今回のテーマは

フレイル予防にトライ！

まずはフレイルチェックです。以下の11の項目に目を通してみてください。

「右側」のチェックが6つ以上になると、フレイルのリスクが高まり、さらに一つ増えるごとにリスクが2倍に増えていきます。

東京大学：飯島勝矢教授より



1, ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
2, 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
3, 「さきいか」、「たくあん」くらいの硬さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
4, お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
5, 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
6, 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
7, ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
8, 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
9, 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
10, 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
11, 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

半年～1年に1度の定期的なフレイルチェックで、「右」から「左」にチェックできるよう生活を見直しましょう♡この11の項目は自分の体の変化にいち早く気づき、改善するための指標です。

フレイル予防は 栄養・運動・社会参加の三本柱で対策を！

栄養

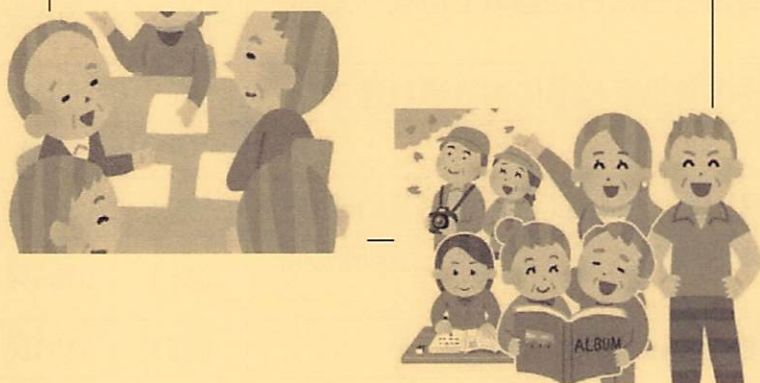
「筋肉を落とさない」「骨折を予防する」食事が何より大切。

タンパク質・カルシウム・ビタミンなどバランスのとれた食事が摂れるようこころがけましょう。体調によって調理ができない時も、菓子パンやお菓子で済ませるのではなく、電子レンジの活用や缶詰・レトルト食品・冷凍食品を活用し栄養を摂りましょう。



社会参加

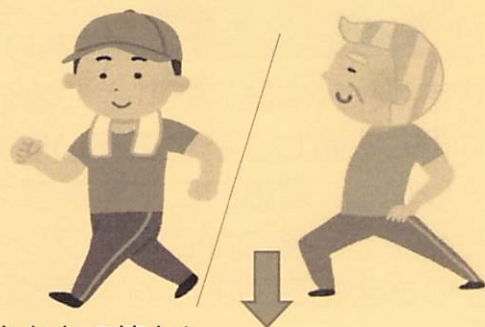
1人暮らしの高齢者が増え続ける中、心の健康を保つためにも、人と関わりを持つことは重要です。さらに、社会活動を通じて、心の豊かさや生きがいが得られることが健康につながると言われています。ボランティア活動や自治会活動・地域の行事、趣味やお稽古など、積極的に参加してみましょう。



運動

① 「骨盤歩き」で若返り

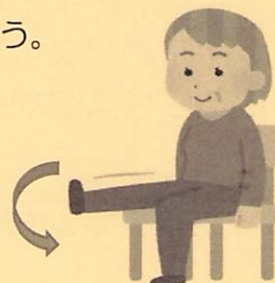
みぞおちのあたりから足が生えているような気持ちで一歩を踏み出してみましょう。早歩きを組み合わせたインターバル歩行も効果的です。



② 太ももの筋トレ

前方へ踏み出した足へ 3秒かけてゆっくりと体重をかけていきましょう。
(10回繰り返す)

③ 足の付け根から足全体を動かしながら、つま先で文字を書いてみましょう。文字数を少しずつ増やすとさらに効果的です。



ひとつひとつの取り組みが、あなたの健康寿命を延ばします。フレイルにならない、またはフレイルになっても、健康に戻る活動を一緒に頑張りましょう！



〔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

