

～「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74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

3010運動にご協力ください!

「3010運動」とは、宴会の最初の30分、最後の10分は自分の席で食事をするよう心掛け、食べ残しを減らす運動です。宴会では食べ残しが発生しがちですので、ぜひ次の宴会からはじめてみてください。

①最初の30分



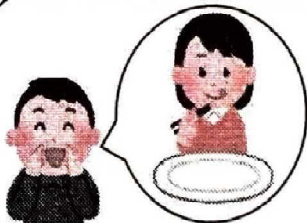
最初の30分は食事を楽しみましょう。
宴会のはじめは、出来たての料理を楽しむことができます。
温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに、一番おいしい状態でいただきます。

②最後の10分

宴会での最後の10分は食事を食べきる時間にしましょう。
自分の席を離れて会話や出し物を楽しんでいる間に料理が提供されている
かもしれません。
出された料理は最後まで食べきり、食品ロスを減らしましょう。



③幹事の方へ



宴会では最初と最後に声かけを行い、食事の時間を作りましょう。
また、参加者の状況に合わせ、適切な量の食事を注文しましょう。
食べ残すほど注文してしまうと、予算も無駄になってしまいます。

日本では年間約500万トン余りの食品ロスが発生しています。
少しでも捨てられる食品を減らせるようご協力をお願いします。



断る勇氣、減らす努力、ごみを出さないエコな生活

常滑市では、1人1日当たりの家庭ごみ排出量450gを目標としています。

【お問い合わせ】生活環境課 0569-47-6115

プラスチック製容器包装の種類

食品のパックや発泡スチロール等、身の回りにはたくさんのプラスチック製容器包装があります。それらをすべてもえるごみにするのではなく、分別し資源として再利用しましょう。

プラスチック製容器包装として出せるもの



プラスチック製容器包装として出せるものにはこのマークがついています。



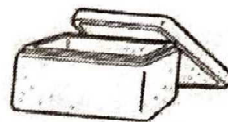
カップ・パック・トレイ類



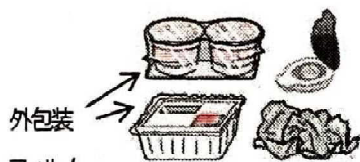
ボトル類



ふた・キャップ類



発泡スチロール



外包装
フィルム

フィルム・ラップ・ケース類



袋・ネット類

⇒透明または半透明の袋に入れ、
集積場の黒い網の袋に出す。
※集積場はもえないごみ・資源物
と同じ場所です。

プラスチック製容器包装として出せないもの



プラスチック製品

(マークのついていないもの)

プラスチック製のバケツ・歯ブラシ・CDなどの容器包装
ではないもの。
プラスチック製でも、このマークがついていません。



汚れがとれないもの

プラスチック製容器包装でも、油などの汚れが洗っても取
れないもの。汚れていると資源化できないのでプラスチッ
ク製容器包装としては出せません。

⇒もえるごみへ

正しく分別すれば、資源化できるものもあります。
資源物として出すことで、もえるごみを減らしましょう。

ごみ分別アプリ

スマートフォン・タブレットからごみの分別方法や
収集日が確認できます。

各ストアより「さんあ〜る」で検索するか、
右のQRコードを読み込んだ先からダウンロードできます。
※アプリ利用料は無料ですが、通信費はご負担ください。



iPhone



Android



南陵中だより

校訓 「命を大切にし 頭を使い 汗を流す生徒」

2024年、新しい年を迎えました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

年始から日常を揺るがすような心配な状況が続いています。能登半島地震により被災された全てのみなさまに心よりお見舞い申し上げます。また一日も早く安心できる生活が戻りますよう心よりお祈りいたします。

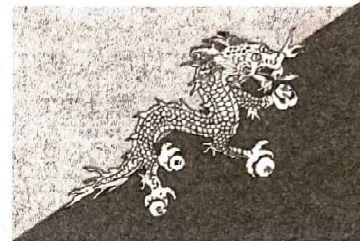
保護者・地域のみなさまにおかれましては、いかがお過ごしでしょうか。この地域でも、大きな揺れを感じました。今年度より取り組み始めました「地域防災」(※1年生総合的な学習の時間)について、地域のみなさまと連携を図り、進めていくことの重要性をあらためて感じております。「安心・安全に暮らせる南陵地区」を目指して、できることをともに考え、1つずつ取り組んでまいりましょう。

今学期も、生徒たち一人一人が安心して自分らしさを発揮することができるよう、職員一同力を合わせ励んでまいります。これまで同様、ご協力を賜りますようよろしくお願いいたします。

今年は辰年

今年は辰年です。「雷龍」という龍が描かれた右にある国旗をご存知でしょうか。こちらは、「ブータン王国」の国旗です。

2011年、東日本大震災の慰問に訪れたブータンのワンチュク国王が、福島県相馬市の小学校で語られた龍のお話を紹介します。



自分の「龍」を育てよう

みなさんは、龍を見たことがありますか？私にはあります。王妃もありますね。

龍は何を食べて大きくなるか知っていますか？龍は経験を食べて大きく成長していくのですよ。

私たち一人一人の中に、「人格」という名の龍が存在しているのです。その龍は、年を取り、経験を食べるほど、強く、大きくなっていきます。人は、経験を糧にして強くなることのできるのです。

そして、何よりも大切なことは、自分の龍を鍛えて、きちんとコントロールすることです

この「龍」の話を私がブータンの子どもたちにする時には、同時に、

「自分の龍を大切に養いなさい、鍛錬しなさい」ということを言っています。

わがままを抑えることや、感情をコントロールして生きることが大切なのです。

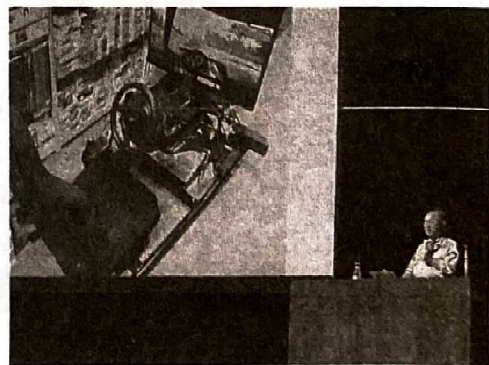
辰年の今年、さまざまな経験を通して自分の中にある龍を育て、のびやかに成長していきましょう♪

未来への種講演会 ～下町ロケットの 植松 努さんのご講演～

12月20日(水)に常滑市民文化会館において株式会社 植松電機の植松努さんのご講演をお聴きする機会をいただきました。

「思うは招く」～ゆめがあればなんでもできる～をテーマに、ご講演をいただきました。植松さんが紡ぐことばのひとつひとつがとても温かく、また、生徒たちの質問にとても丁寧にお応えくださるそのお姿からも、その温かいお人柄を感じることができました。

「出会ってくれてありがとう！」という植松さんのおことばが心に残っています。私たちこそ、温かく幸せな時間をありがとうございました！そして、こうした素晴らしい機会をご準備くださった未来への種の関係者のみなさまに心より感謝申し上げます。ありがとうございました。



生徒たちの感想を紹介します。南陵中生のみなさんも、仲間の感想を読みながら、植松さんのお話をもう一度思い出してみましょう。



植松さんのお話1つ1つがとても心にささり、植松さんの生き方を忘れないように生活をしていきたいと思いました。その中でも、私が特に印象に残っている言葉は「根拠のない否定はアドバイスではない」この言葉です。私は誰かに「お前は無理だよ」などと言われたとき、私は本当に挑戦することをやめてしまいました。ですが、植松さんの講演を聴き、人の意見も大切にすけど、やっぱり最後は自分で判断しないとだめだなと思いました。なので、これからの私の人生では、1つ1つの判断を人に任せず、自分で責任をもって判断していきたいと思います。

僕は、植松努さんはあきらめずに努力する人なんだと思いました。小さい頃は成績がよくなく、でも母さんの言葉を大事にして努力していました。周りの人にばかにされても諦めずに勉強し続けるなど、メンタルが強いと思いました。僕も成績がよくなく学校にも毎日行けていません。でも努さんの話を聞いて、やっぱり他の人にばかにされても勉強し続けたり、夢を諦めなかつたりする姿勢をカッコいいと感じました。僕は今、将来の夢は決まっています。この先勉強して見つけたいです。努さんのような世界でも少なくてロケットを作るようなカッコいい職業につけるよう頑張りたいです。話が聞けて嬉しかったです。

今日の講演を聴いて、「どうせ無理」や「そんなことできない」とよく言葉にしたり、考えたりしてしまう自分から変わりたいと思いました。実際、不安に負けて、チャンスを逃してしまう機会は何度もありました。ですが、「仕方ない」とあきらめてその考え方を変えようとはしませんでした。その中、今日の講演を聴いて、私はこのままではいけないと思い、変わろうと思うことができました。そして、私の夢について一度考え直してみたり、好きなことを全力で楽しんだり、これからはたくさんの新しいことにチャレンジしていきたいです。他にも憧れている人に少しでも近づける努力をして、これまでの自分では見ることのできなかつた景色、未来へ羽ばたいていきたいと思います。ありがとうございました。

僕は電車の運転士になることが夢です。ですが、周りの人からは「お前の学力じゃ無理」などと言われて、じぶんでも「やっぱり無理なのかな」と思い、今までのように人前で自分の夢を語ることを避けるようになりました。ですが、道徳の授業で植松努さんのことを知り、自分もこうなれたらいいなと思い始めました。そこで僕の背中を押してくれたのが今日の講演会です。植松さんの話を聞いて、もう一度自分の夢が諦めきれなくなりました。特に心に響いた言葉は、「思うはお招く」です。この言葉は、僕に自信と希望を与えてくれました。本当にありがとうございました。くじけそうなときにはこの言葉を思い出します！



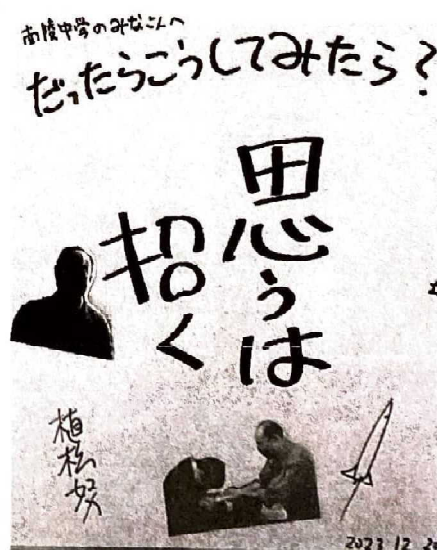
植松努さんの話を聞いて、いろいろなことに挑戦しようと勇気が出ました。心に一番残っているのは、「医者になって何をしたいのか」を考えることが大切であるということです。人助けをしたいのだったら、救急隊員も人助けをする仕事であるということを知り、なるほど！と思いました。夢はまやがけていいということも勉強になりました。今までは夢はちゃんと決めなきゃいけないと思っていましたが、ぼやけていてもちよつとした夢をつくってみようと思いました。植松さんの「どうせ無理！」ということばをなくしたいという話も心に残りました。自分も気を付けてまずは一回でも挑戦をしてみようと思いました。植松さんの話を家族にも話そうと思いました。

植松さんの話を聞いて、未来に対しての気持ちがすごく軽くなりました。私は、植松さんの「夢を話す」と「思うは招く」と「少しの勇氣」という言葉が胸にさざりました。植松さんがおっしゃっていた「どうせだめ！無理！」という言葉は、本当に人をだめにして、夢をつぶしてしまう言葉なんだと実感しました。今の時代「違い」が大切であるということを知り、自分の興味のある好きな分野をとことんやろうと思いました。「夢」と「好き」と「人助け」を心に刻み、植松さんの話を人生の糧にしていこうと思いました。

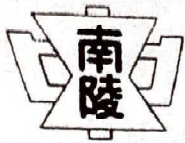
「自由」とは自分を理由に生きること、というお話を聞いて、「自由」という言葉への考え方が今までと大きく変わりました。また人との出会いには意味があるというお話を聞いて、友達や家族などの今あるつながりだけでなく、これから出会う人とのつながりも大切にしようと思いました。特別親しいような関係ではない人とのつながりにも、もしかしたら意味があるのかもしれないなと思うようになりました。これから、たくさんの人とつながって少しでも夢に近づけたり、夢を見つけられたりしたらいいなと思います。

「同じ」や「普通」を目指すのではなく、「ちがひ」を認めるということが、これからの私たちには必要になるという考えがすごくいいなと思いました。私は目立つのは好きではないけれど、他の人と同じになるのもそんなに好きではないので、「ちがひ」を認め合えるような世界になればと思いました。それと、夢は沢山もっているといいという考え方も気に入りました。夢を叶えるために頑張っている間はとても楽しかったり、達成した時は嬉しかったりと、夢はあるだけ人生を楽しく充実させるものであると思いました。夢は「手段」ではなく「目的」で考えると、やりたいことが沢山できるということなので、目的について明確でなくてもいいので、こうありたいというものを分かりたいと思うし、それについて興味をもったことは調べたり、勉強したりしてみたいと思いました。

ふだん自分がしている考え方を見直そうと思う講演会でした。「どうせ無理」と私は思ってしまいがちだけれど、それは自分で自分の可能性を潰してしまうことだと気付きました。自分が思っていることは人にも言うてしまうから、まずは自分が思うことからやめていこうと思いました。自分の殻を破る行為というか、自分を信じられるきっかけとなったのが、植松さんにとってのロケットだと思うので、私も植松さんにとってのロケットのようなものを見つけたいと思いました。夢を間違えてはいけないということにはっとさせられました。進路や職業は「手段」として、気負い過ぎずにがんばりたいと思います。



最初に挙手し、質問ができた生徒には、植松さんからサイン入り書籍が直接手渡されました♪



南陵中だより

校訓 「命を大切にし 頭を使い 汗を流す生徒」



R6.1.31
第 14号

↑南陵中HPはこちら

「愛をこめて あいさつを」 1/16(火)~1/29(月)
生徒会が企画した「愛をこめて あいさつを」キャンペーン!! すてきなネーミングです!!

気持ちのよいあいさつができるようになってきた南陵中生。さらに元気なあいさつが響く明るい学校を目指していこうとの願いをこめて計画されました。

気持ちの通ったあいさつは、日々の生活に潤いを与え、前向きな気持ちにさせてくれます。

キャンペーン終了後も、引き続き「愛をこめて」あいさつを届けることで、笑顔と幸せが広がることを願っています。



あいさつを交わし、手渡されたシールで“愛”の字を完成させます!

「笑い」の効能 ~ 「笑顔であいさつ」は最強のサプリメント~



「笑い」のもたらす効果については、医学的にも、科学的にも、世界レベルで実証されています。「笑い」の効果には、①脳の働きをよくする、②リラックスして幸福感をもたらす、③ストレスが軽減され、健康になる等があります。さらに、笑いや笑顔には、自分だけでなく周りの人を幸せにする力もあります。ですから、みなさんが努めて笑顔であいさつを交わせば、この南陵中、南陵地区全体が明るく過ごしやすいものになるわけです。

笑顔とあいさつの力で、明るく穏やかで安心できる学校にしていきましょう♪そうした環境のもとで、それぞれの個性、持ち味、自分らしさを存分に発揮できることを願っています。

保育園児との交流会 ~ 2C:1/16(火) 2A:1/17(水) 2B:1/23(火) 予定

今年も2年生が西浦南保育園を訪問させていただいています。家庭科の授業で、幼児期の発達について学び、交流会の計画、準備・練習を進めました。生徒たちは緊張しながらも、可愛らしい園児さんの笑顔に支えられながら、楽しい交流の時間を創っています。教室では見ることのできない園児さんに向けた優しいまなざし、あの手この手を使って、園児さんを楽しませる引き出しの多さに感激しています。

学校では、こうした体験活動を多感な時期である中学生時代に経験し、自分の成長を実感できる機会を大切にしています。受け入れてくださる西浦南保育園のみなさまのご理解とご協力、指導する教員、学びの目的を理解して頑張る生徒たちのおかげで成立するすてきな活動です。ホームページでも様子を公開していますので、ぜひご覧ください。



2月の行事予定【最終下校時刻 17:00】

日	曜	予定
1	木	
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	朝会 (委員会活動報告)
6	火	⑤⑥入学説明会、45分授業 公立推薦・特色入試
7	水	実力テスト (1・2年)
8	木	テスト週間開始 教育相談、45分授業
9	金	教育相談、45分授業 定時制前期入試 口座振替日
10	土	
11	日	建国記念の日
12	月	振替休日
13	火	教育相談、45分授業
14	水	教育相談、45分授業 家庭学習優先日
15	木	学年末テスト (1・2年) ⑤⑥愛校作業 (3年)
16	金	学年末テスト (1・2年)
17	土	南陵クラブ
18	日	
19	月	朝会 (委員会活動報告)
20	火	卒業式練習 (3年)
21	水	
22	木	公立一般入試 (学力) ⑤消費生活講座 (2年)
23	金	天皇誕生日
24	土	
25	日	
26	月	公立一般入試 (A面接)
27	火	公立一般入試 (B面接) 送る会リハ⑤2年⑥1年
28	水	公立一般入試試験 家庭学習優先日 送る会リハ⑥3年
29	木	PTA 寄せ植え研修会 ⑤⑥3年生を送る会
3月の主な予定		
4日		3年給食最終
5日		同窓会入会式
6日		第61回卒業式
8日		公立合格発表
9日		PTA 現新役員会 会計監査
12日		学習進路説明会
21日		大掃除・給食最終
22日		修了式

おめでとう【表彰の記録】

- ◆プログラミング検定 (言語)
レベル3 3年C組 鈴木 瑠水
- ◆第75回赤い羽根協賛児童生徒作品コンクール 書道の部
愛知県知事賞 2年C組 稲葉 可純
金賞 3年A組 升本 佳那
- ◆第75回赤い羽根協賛児童生徒作品コンクール ポスターの部
中日新聞社会事業団賞 2年C組 稲葉 可純
- ◆第54回東海市民卓球大会 中学生女子団体戦
準優勝 2年A組 小林 万結 渡邊 麻矢
2年B組 岩田 宇生 中澤 茉希
2年C組 篠畑 侑奈
1年A組 小多 望未 森田 莉子
- ◆第54回東海市民卓球大会 中学生女子個人戦(2年)
準優勝 2年C組 篠畑 侑奈
3位 2年B組 岩田 宇生
- ◆第54回東海市民卓球大会 中学生男子個人戦(2年)
3位 2年A組 澤田 直昌
- ◆第54回東海市民卓球大会 中学生男子個人戦(1年)
3位 1年A組 山田 悠斗
- ◆第3回中学校新人剣道大会 女子団体の部
優勝 2年C組 伊藤 葉月
1年C組 衣川 美桜 佐野 絢音
- ◆第3回中学校新人剣道大会 男子個人の部
2位 2年A組 清水 悠翔
- ◆第3回中学校新人剣道大会 女子個人の部
3位 2年C組 伊藤 葉月
- ◆第36回和道会練成館空手道競技大会
組中学生女子の部 準優勝 3年C組 綾部 愛華
形中学生有段の部 3位 3年C組 綾部 愛華
- ◆剣道
3級 1年B組 岩田 拓磨

※尾張教育研究会書写作品コンクールは次号に載せます

人権標語・いじめ防止標語 校内優秀作品

恒例の人権標語・いじめ防止標語の校内優秀作品が決定しました。今年のグランプリ作品は、2年B組の岩田宇生さんの作品

「良いところ 発見し合える
見つけよう 十人十色 君は何色?」でした。

素敵なお標語ですね。

準グランプリは、3年B組の岩田羽生さんの作品

「『知らなかった』本当はみんな 知ってたけど」

3位は、2年C組の稲葉可純さんの作品

「ちがう『ふつう』があるのがふつう」でした。

その他優秀作品は、以下の生徒の皆さんです。校内のどこかに掲示してありますので、探してみてください。

1年・夏目杏莉さん、間宮一稀さん、森田莉子さん
2年・松木博飛さん、佐野絢音さん

とこなめ南部通信

【発行日】2024年2月

【発行】とこなめ南部
高齢者相談支援センター

自分の足で一生歩ける体に！

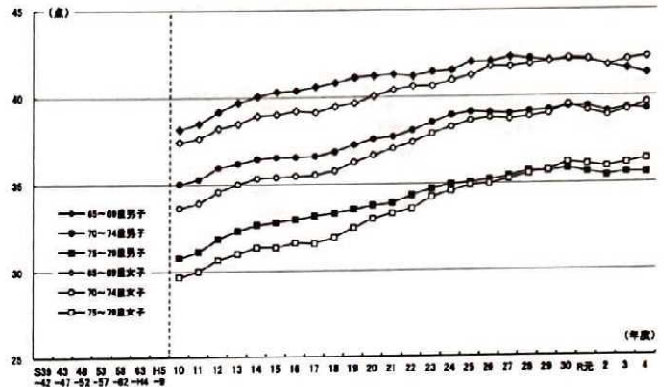
65歳を過ぎてても元気はつらつの方をよく目にしませんか？もはや高齢者という言葉には違和感を覚えます。

スポーツ庁が行っている「新体カテスト」の結果（左図）からも、徐々に右肩上がりそのまま横ばい状態になっていることがわかります。令和2年からのコロナの影響は否めませんが、この状態を維持・向上できるよう、フレイル予防に取り組んでいきましょう！

※フレイル＝心身の活力が低下した状態。

運動や食事などの生活習慣の改善で、健康な状態に回復できることがわかってきました

図15 新体カテストの合計点の年次推移（65～79歳）



1. 図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。2. 合計点は、新体カテスト実施要項の「項目別得点表」による。3. 得点基準は、男女より異なる。4. 令和2年度は新型コロナウイルス感染症のため実施時期や標本数が異なる。

（出典：スポーツ庁）

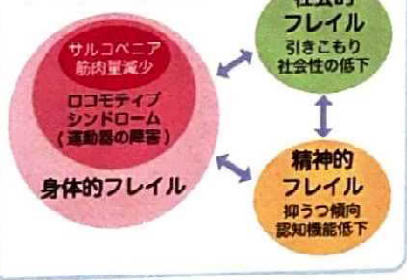
【身体的フレイル予防について】

フレイルには左図のように、身体的・社会的・精神的フレイルがあります。このなかの身体的フレイルについて、予防の第一歩は、運動器の障害（ロコモティブシンドローム）が起きないように、筋力量を減少（サルコペニア）させないこと。ポイントは筋肉量の維持です。ウォーキングに筋トレを追加するなど、不足している部分に対策ができるよう、まずは自分のからだの状態を把握してみませんか？

当センターでは、2月25日（日）に鈴溪会館にて体力測定会を開催します。（詳細は同じく回覧されているチラシをご覧ください）。筋力が減り、転倒・骨折を機に自立した生活ができなくなり、介護が必要とならないよう、日頃の運動習慣を見つめなおすきっかけにして下さい。

出典：日本成人病予防協会

フレイルの関連性

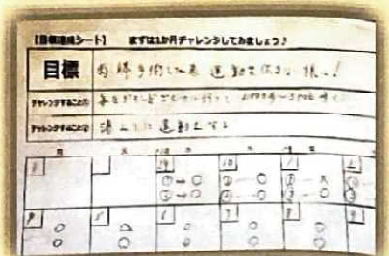


アクティブシニア（元気高齢者）に向けて目標を立てよう！



樽水の「街かどサロンきらり」で行っている「とこなめ元気アップ倶楽部」。月に1度、握力測定をしたり、ニュースポーツを楽しんだり、認定看護師さんの講話を聞いて予防策を学んだり、テーマをかえて開催しています。そこで今年度は参加者の方に「自分で目標を立て、毎日の生活の中で取り組みを続けること」にトライしていただきました。今、国は「寝たきりになっても」「認知

症になっても」不安なく穏やかに暮らせる社会をつくることを推奨しています。それでも個々でできる予防に取り組むことはやはり大切なこと。1年後の元気な自分を思い描いて、毎日できる小さなことから始めませんか？続けることは生涯の宝です。皆さんも今年の目標を立てましょう！



【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

☎31-7128 / 住所：常滑市荻屋町1丁目58



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

困っていること、不安なこと・・・ こころのモヤモヤを話してみませんか



誰にでも悩みや不安があります。でも、まわりにはなかなか相談できず、モヤモヤしたまま心の中で抱えていることはありませんか。

社会福祉協議会ではそうしたこころのモヤモヤをお聞きする相談窓口を行っています。

こころのきゅうけいしつ ～電話相談と対面相談～

女性や若い世代を対象とした相談窓口です。どんな小さなことでもかまいません。女性の専門相談員がお話をお聞きします。

①電話相談

- ・日時 2月2日(金) 13:30～16:30
(毎月第1金曜日開催)
- ・電話番号 (0569) 43-0660
(「こころのきゅうけいしつへ」とお伝え下さい。お名前はお聞きしません)
- ・相談時間 おひとり 1時間程度

②対面相談(予約制)

- ・日時 2月17日(土) 13:30～16:30
(毎月第3土曜日開催)
- ・会場 とこなめ市民交流センター
- ・申込み 社会福祉協議会へ
(連絡先は裏面末尾をご覧ください)

※①②ともに開催日祝日の場合は変更します

グリーンケアの会「やすらぎの海」

家族などを亡くし、悲しみや喪失感を抱えてみえる方が集い、共感できる場です。みなさんの気持ちが少しでも楽になればと思います。

*日時 2月16日(金) 14:00～15:30 予約制
(毎月第3金曜日開催)

*会場 とこなめ市民交流センター (予約は裏面末尾をご覧ください)



常滑市社会福祉協議会のパート職員募集



※時間、曜日は相談に応じます！ ダブルワークも可能です！

グループホーム世話人

- ・内容 食事づくり、身の回りの世話
- ・時間 朝6時～9時
夕15時半から20時
- ・勤務地 常滑市保示町
- ・時間給 1,144円

障がい者のデイサービス

- ・内容 障がいを持った方の生活支援
音楽療法やリハビリの補助
- ・時間 9時～16時
- ・勤務地 常滑市大曾町
- ・時間給 1,030円

子育て家庭向けのお福分けステーション

子育て家庭への応援として、お米や野菜など食料品を無償でお渡しする「お福分けステーション」を市内5ヶ所で開催しています。2月の開催予定です

- ・1日(木)9:00～12:00 とこなめ市民交流センター
 - ・8日(木)10:00～11:00 多屋公民館
 - ・15日(木)10:00～12:00 ふくしの窓口(旧市役所より東へ、黄色い看板が目印です)
 - ・18日(日)13:00～ 小倉こども食堂(小倉町7-76の天理教さんです)
 - ・ツキイチオオノ(大野の三菱UFJ銀行の北側です) 開催日はinstagram:6_57.mgr まで
- ※それぞれの会場でお渡しする食料品の数量に限りがありますので、ご了承ください。

2月の予定(会場:とこなめ市民交流センター)

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------|
| ① 1日(木) 9:00 お福分けステーション
交流センターマルシェ | ④ 15日(木)10:00 おもちゃ図書館・おもちゃ病院 |
| 10:00 おもちゃ図書館・おもちゃ病院 | ⑤ 16日(金)14:00 グリーフケアの会 |
| ② 2日(金)13:30 こころの休憩室(電話相談) | ⑥ 17日(土)13:30 こころの休憩室 |
| ③ 13日(火)13:30 心配ごと相談(社会福祉士) | ⑦ 27日(火)13:30 心配ごと相談(弁護士) |
- ※①、②、④以外は事前予約制です

まごころありがとうございますーご寄付をいただきました

★フードバンク・お福分けステーションへ食料品をご寄付

西田コンサル不動産様、スギ薬局様、TSUBOYAKI-IMO milimili 様、蔵元様
TOTO サニーテクノ様、フードバンク愛知・常滑様、正住院様、性海寺様
この他、たくさんのおみなさまより野菜や食料品をいただきました
(フードバンク愛知・常滑と社会福祉協議会は一人親家庭への食糧支援を
連携し実施しています)



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) ホームページ <http://www.tkshakyo.com/>
電話 (0569)43-0660 FAX (0569)43-0838 メール tkshakyo@tac-net.ne.jp

スマイルポイント対象事業

回覧

アクティブシニアを目指して！

ヨガ体験 & からだ測定会

自分で一生歩ける体に！ まずは、自分の身体を知りましょう！



この測定会では
5種類の
体力測定を
行います。

詳しい項目は
こちらから
↓↓↓



- 日 時：2024年2月25日（日）10：00～11：30
- 場 所：鈴溪会館
- 対 象：市内在住のおおむね65歳以上の方
- 持ち物：飲み物、スマイルポイントカード
室内用運動靴 or 上履き
- 申込期限：2024年2月16日
- 定 員：30名（超過した場合は抽選）
- 申込先：とこなめ南部高齢者相談支援センター
0569-34-7128

お待ちしております！

主催：とこなめ南部高齢者相談支援センター
協力：株式会社スギ薬局、市役所高齢介護課、常滑市社会福祉協議会

とこなめカルチャークラブ 2023



お申込みは、1月30日(火) 9:00~ 窓口・お電話にて受付

ばれえストレッチ

開催日：① 2月28日(水) ② 3月13日(水)
10:00~11:30 ※1回でも可

会場：市民文化会館 リハーサル室

募集：16名(先着)

対象：18才以上の女性ならどなたでも

参加費：1回 800円 (申込時集金)

持ち物：室内用靴、水分補給用飲み物、ヨガマットまたはバスタオル
運動できる服装

内容：①正しい姿勢と立ち方 ②正しく歩く

これからも続けられるように、

バレエの要素を取り入れ筋力をアップの方法を
やってみましょう。



おがさわらまり
講師 小笠原真里 さん

リントゥバレエスタジオ代表、ロイヤルアカデミ
ーオブダンス認定講師。2020年バレエスタジオ
を常滑市内に発足。指導者として活躍中

春の多肉植物寄せ植え

開催日：3月16日(土)
10:00~11:30

会場：中央公民館 美術工作室

募集：16名(先着)

対象：どなたでも (小学生以下は保護者の方と一緒に)

参加費：2,200円 (材料費含む。申込時集金)

持ち物：手袋、はさみ、持ち帰り袋、タオル

内容：春にむけて多肉植物の寄せ植えをつくれます。

ポイント、注意点を学び、持ち帰り育てましょう

(イメージ)



【お問合せ・お申込み】

常滑市民文化会館

TEL: 0569-35-3111

受付 9:00~20:00

〒479-0837 常滑市新開町5丁目65番地

常滑市民文化会館 検索



休館日：毎週月曜日

〔※月曜日が祝日の場合は、その翌日以降の最も近い平日が休館日〕