

KARIYA

かりや
市民たより

No.2251

8/1

2020

特集

カラダよろこぶ 食事をしよう



防災・気象・防犯・学校情報は
刈谷市メール配信サービス
をご利用ください。



PICK UP

- 【特集】刈谷音頭 刈谷小唄…………… P6
- 特別定額給付金の申請は8月21日(金)まで…………… P8
- 女性作曲家と知られざる名曲～お話と演奏～……… P15

Q. カラダよろこぶ

食事とは？

副菜

副菜

野菜、芋、海藻などを主な材料にした料理。ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含む。

副菜

副菜

主菜

魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理。たんぱく質や脂質を多く含む。

主菜

副菜

A. バランスのよい食事

主食

ごはん、パン、麺などの穀類を主な材料にした料理。炭水化物を多く含む。

主食

副菜

主食・主菜・副菜の3つをそろえよう
バランスのよい食事の基本は、1日3食食べること。そして、主食・主菜・副菜の3つをそろえること。しかし、第2次健康日本21かりや計画に基づく調査によると、「ほとんど毎日、1日に2食以上の主食・主菜・副菜をそろえて食べる者の割合」は、61.3%にとどまっています。口にした食べ物から私たちの体は作られます。日頃の食生活を振り返ってみましょう。

問 健康推進課（☎23・8877）

栄養バランスを整える2つのポイント

栄養バランスを整えるためのポイントは「朝食」と「野菜」です。あなたのライフスタイルに合わせた無理のない理想の食事スタイルを見つけてみましょう。



POINT1

朝食を食べよう

朝食には、脳と体を目覚めさせ、元気に1日をスタートさせる重要な役割があります。この朝食を抜いてしまい、長時間空腹が続いた状態から昼食を食べると、血糖値が急激に上がり、体はエネルギーを余分にため込もうとします。その結果、太りやすい体になってしまいます。

しかし、「朝は1分でも長く寝たい」、「食欲がわからない」という人も多いのではないのでしょうか。そのような人は、夕食や就寝時間、夜食の量を見直し、生活のリズムを整えましょう。

▶食欲がわからない人は…

起きてすぐに水や牛乳、野菜ジュースを飲むことで、胃を目覚めさせましょう。

▶時間がない人は…

前日の食事を取り分けておいたり、冷凍おにぎりやパン、納豆、チーズ、冷凍野菜や缶詰など、簡単に食べられるものを用意したりしておくといいでしょう。

POINT2

野菜を摂ろう

野菜は低カロリーで、食物繊維やビタミン、ミネラルの貴重な供給源です。また、近年の研究で循環器疾患やがんの予防に効果的であるという結果が出ており、生活習慣病の予防や改善のカギとなる食品です。

▶野菜の1日の目標摂取量は350g

“350g”という数字は、ビタミンやカリウム、食物繊維などの栄養素を十分に確保できる量として導き出された病気を予防するために必要な量です。また、350gのうち緑黄色野菜とその他の野菜は1：2のバランスが理想です。

▶加熱して「かさ」を減らして食べやすく

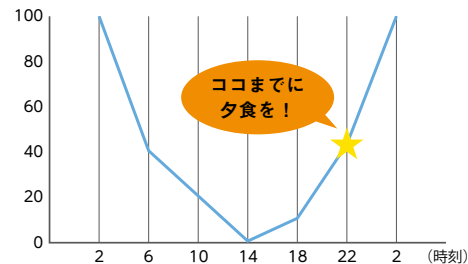
水分量の多い野菜は、加熱することで一度に多く食べることができます。ただし、熱に弱く水に溶けやすい栄養素があります。ゆで時間を短くすることで栄養素の損失を減らしたり、スープにするなどして溶け出した栄養素も無駄なく摂取しましょう。



BMAL1とは

体内時計遺伝子の一つで、余ったエネルギーを脂肪として体に蓄えようとするタンパク質。昼間は少なく、夜になると増える特徴をもちます。

(%) 時間帯による体内のBMAL1の量の変化



出典：日本大学薬学部榎葉繁紀教授の研究より

健康コラム

脂肪がつきにくい時間がある!?

人間の体は、夜遅くに摂取した栄養素を脂肪としてため込もうとする性質があります。そのため、夕食は22時くらいまでに済ませることが理想です。夕食が遅くなる場合は、17時～18時ごろにおにぎりなどの軽い食事を取り、その後の食事は炭水化物を控え、おでんや野菜スープなどを取るのがおすすめです。そうすることで仕事の能力が上がらなくて、太りにくくなります。

\\カラダよろこぶ食事を目指して\\ おうちごはんを手軽に楽しもう

忙しい毎日、家での料理は簡単にできるといいですよね。料理をもっと楽に、そしていつもの食事にプラス1品加えるコツと手軽でおいしい「中食」をより健康的に取り入れるポイントを紹介します。

Try 1 おうちで簡単!手軽にプラス1

“優秀”カット野菜&冷凍野菜でプラス1

- メリット 01** 面倒な下ごしらえ不要
 下準備は完了しているので、あとは調理するだけ。調味するだけで1品が完成する便利なキット野菜も販売されています。
- メリット 02** 食べたい分だけすぐ使える
 さまざまな種類を必要な量だけ使えるので、野菜が余ってしまう心配がありません。あと1品欲しいときにも重宝します。
- メリット 03** 人にも環境にもやさしい
 使い切れる量で、可食部だけがパッケージされているので、家庭でのごみの削減につながります。



★冷蔵庫では1週間ほど、冷凍すれば1カ月ほど保存が可能です。

自宅で作れる“万能”干し野菜でプラス1

野菜は干すことで、味が凝縮され、うま味、甘味がUP。そのまま食べるのもよし、みそ汁の具材にしても良しの万能食材に変身します。さらに、生野菜に比べて、少量で食物繊維やミネラルを摂取できます。

〈干し野菜の作り方〉

- ①野菜を洗い、皮は剥かずに厚さ5mm程度に切り、水分が出たらキッチンペーパーで拭き取ります。
- ②ざるやネットに並べ、風通しが良いところで6時間ほど干せば完成。(トマトは半分にカットし、24時間程度干すのがおすすめ)

RECIPE

干し野菜のエスニックサラダ

Ethnic salad of dried vegetables

ライムの爽やかな香りと豆板醤^{とうばんじやん}のピリッとした辛味が暑い夏にぴったり♪

下準備

大根とキュウリは幅5mm程度の細切りにし、1日干しておく。

材料 (2人分)

干し大根…60g	A	すりおろしニンニク…小さじ1/2
干しキュウリ…30g		ライム…1/4個 砂糖…大さじ1
タマネギ…1/4個		塩…0.5g 豆板醤…3g
むきエビ…80g		水…大さじ1

作り方

- ① 干し大根は水でさっともみ洗いし、水けを軽く絞る。タマネギは繊維にそって幅3mm程度の薄切りにし、ライムは果汁を絞っておく。エビは背ワタを取り、沸騰した湯で1分ほどゆでる。
 - ② Aをボウルに合わせ、①のタマネギとエビを入れてよく和える。
 - ③ ②に干しキュウリと①の干し大根を加えてさっと和えたら完成。
- ★最後にライムの皮をすりおろすと、爽やかな香りがUPします。

Cook!



1人分の栄養価

エネルギー 156kcal | たんぱく質 10.7g | 脂質 0.4g | 食塩相当量 0.8g

\\おすすめですよ!/\



市健康推進課職員

Try
2

なかしよく
毎日忙しいあなたへ「中食」の提案



「中食」とは

スーパーやコンビニなどで弁当や惣菜などを購入したり、外食店のデリバリー（宅配・出前）などを利用したりして、家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べる形態を中食といいます。身近になったテイクアウトも中食です。近年では、中食を提供するお店も利用する人も増え、市場規模が拡大しています。



▲かりや健康づくり協力パートナーであるSOLDELI（中山町）のテイクアウト

👉 栄養成分表示を見逃さないで!



栄養成分表示は、食品にどのような栄養成分がどのくらい含まれるのかを一目で分かるようにしたものです。体重や体脂肪率が気になる人はエネルギーや脂質量を、血圧が気になる人は食塩相当量を比較して選択すると良いでしょう。

健康的な中食選びのPOINT

好みに合うという理由で同じ料理を食べ続けることは避け、色々な料理を組み合わせで購入しましょう。1品プラスしたいとき、何をかうべきか迷ったときは、まず主食・主菜・副菜がそろっているかを確認しましょう。また、栄養成分表示を活用することで自分に合った食品・料理選びができます。

Information +

健康意識の高いお店に注目!

健康づくりを支援する事業所および団体・施設を「かりや健康づくり協力パートナー」として認定しています。

健康情報を発信しているお店、カラダよろこぶ食事を提供するお店など、健康づくりに取り組みやすい環境を整えているお店があることを知っていますか。かりや健康づくり協力パートナーに認定されているお店を利用することで、健康意識が高まり、健康づくりに役立てることができます。



▲かりや健康づくり協力パートナーであるキッチン菜（一ツ木町）のメニュー

取組内容の一例

- ▶1人分120g以上の野菜を使用したメニューの提供
- ▶ご飯やおかずを少なめにするなどの対応（ヘルシーオーダー対応）
- ▶市の健康づくりに関するポスターやリーフレットの設置など健康情報の提供^{ほか}

他にも認定要件があります。いずれか1つを満たしていればOK!

かりや健康づくり協力パートナーを募集しています!

申 申込用紙（市HPからダウンロード可）をFAX（26-0505）または直接、保健センターへ。

問 保健センター（☎23-8877）



▲認定店に設置されています

【特集】市民の皆さんに愛され70年目、刈谷の盆踊りといえばこの2曲

刈谷音頭 刈谷小唄

例年、8月になると市内各地で行われる盆踊り。流れる音楽は年によってさまざまですが、刈谷音頭と刈谷小唄は長年変わらず愛され続けてきました。2019年に行われた刈谷市民盆おどり大会では複数の地区により刈谷音頭、刈谷小唄が使用されました。刈谷の盆踊りの顔、刈谷音頭と刈谷小唄を市民の皆さんに紹介します。

問 広報広聴課 (☎ 62-1001)



特徴的な歌詞

刈谷音頭には「海の向こうにヤフオードにシボレー お国自慢にヤトヨダがござる」というハイカラな歌詞が、刈谷小唄には「雁とナー 雁と八の字ほどよくあわせ 刈谷とみせてこゝろいき」というしゃれた歌詞があり、長い間愛されています。作詞はそれぞれ、美空ひばりさんの「東京キッド」などで有名な藤浦洗、「ちいさい秋みつけた」などで有名なサトウハチローです。

古関裕而 作曲

この2曲の作曲を手掛けたのは、現在NHKで連続テレビ小説として放映中の「エール」の主人公のモデルとなった古関裕而。また、振り付けは西川流に依頼をして作られました。作詞者の2人も含め、とても豪華な面々によりこの2曲は手掛けられていたのです。

レコード販売

昭和25年の市制施行1周年記念事業として、名古屋の放送局を通じて1年がかりで作られたこの2曲は、レコードとして



刈谷ハイウェイオアシス内のオアシス館には、刈谷小唄の歌詞が掲示されています。



昭和40年の盆踊りの様子



2曲が収録されたレコード(右は再販売されたドーナツ盤)



踊り継がれる

市内の楽器店や市役所で販売されました。販売当初は1枚270円と、当時としては高価であったにもかかわらず、多くの市民の皆さんが購入してくれました。

「この2曲はテンポがよく、覚えやすい振りでも誰しもが楽しめます」と話してくれたのは、刈谷市民踊愛好会会長である近藤さき子さん。子どものころから現在まで毎年のように盆踊りで踊っているそうで、この2曲との関係はとて長く深いものがあります。

刈谷市民踊愛好会の皆さんが講師として行う町内の練習会でもこの2曲は使用されています。「基本は見覚えてもらいたい、時には振りをゆっくりにし、言葉を添えて教えてください」と講習会の様子を教えてくださいました。

しかし、昔に比べると盆踊りの頻度も減り、規模も小さくなってしまっただようです。「昔はもっと大規模でした。盆踊り大会と一緒にカーニバルを呼んだこともあり、樽もかなり大きかったです。学校、神社、お寺でも盆

踊りを行っていましたし、大名行列で刈谷音頭と刈谷小唄を流し、踊り歩いたこともありました」と近藤さんは記憶をたどります。また、「民踊愛好会の会員数も少なくなってきたので、もし興味のある人がいたら会員になってほしい。そして、一緒に刈谷音頭と刈谷小唄を広めていきたいです」とかつての盛り上がり復活への思いも話してくれました。

この2曲のいいところはという質問に「比較的簡単で子どもでも踊りやすいところ」と答えた近藤さん。近藤さんが子どもの時は大人を見てまねていたら自然と踊れるようになったのだとか。その後は自分の子どもと、そして今ではお孫さんと一緒に踊ることもあるそうです。「これが子どもたちのコミュニケーションツールにもなります。その子どもたちが、また次の世代に刈谷音頭と刈谷小唄を伝えていってほしいです」と笑顔で話してくれました。

歌詞の紹介

刈谷音頭

- 一、アーアアーア
兄貴や名古屋で弟は刈谷
ふたり揃って働き者よ
今年や世がよつて田畑もよつて
刈谷音頭の調子も揃た
ヨイヨイヨイトサで
はちまきしめた
- 二、主が作った紡織機械
私がつむぐ あの家綾
結ぶ縁で好かれて好いて
人もつらやむ刈谷のすまい
- 三、海に向こうにやフォードにシボレー
お国自慢にやトヨタが
主とドライブ肩組み合つて
東京八十里大阪四十里
船頭うれしや夕暮時にや
船がひとり刈谷へ行くよ
河は逢妻やさしい流れ
一夜泊りのおぼろの月夜
- 四、
- 五、

刈谷小唄

- 一、雁とナー 雁と八の字ほどよくあわせ
刈谷とみせてころいきホホホイ
芸のこまかさシャレのよさホホホイ
ホホホイ ホホホイのホイ
- 二、恋のナー 恋の上げ汐どこまでのぼる
刈谷むすめにたずねよホホホイ
逢妻川とはなやましや
- 三、朝にナー 朝に夕べに工場のけむり
うれし刈谷の空がすホホホイ
わたしやひねもすむねががす
何をナー 何を語るかお城の跡で
人目を忍んで草のかけホホホイ
二匹のどんぼが寄り添うて
- 五、刈谷ナー 刈谷名物万燈祭り
さまよふれ万燈をホホホイ
わたしをふるのはおことわり



特別定額給付金の申請は8月21日(金)まで

新型コロナウイルス感染症拡大の影響に関する家計への支援策として1人あたり10万円を支給する特別定額給付金の申請期限が迫っています。申請書は、5月下旬に各家庭の世帯主あてに送っています。まだ申請書を提出していない場合は、8月21日(金) (消印有効) が期限となりますので、お早めに申請してください。

期限を越えた場合は支給できませんのでご注意ください。

お手元に申請書がないなど、お困りのことがありましたら、専用ダイヤルにお問い合わせください。

専用ダイヤル (☎95-0007・平日9時～17時)



市民課・支所・市民センター利用のご案内

お盆期間は市民課窓口の混雑が予想されます。特に月曜日、祝日の翌日、11時から14時までは長くお待たせすることがあります。住民票、印鑑証明、戸籍謄(抄)本などの各種証明書の交付は、支所、各市民センターおよび休日・夜間窓口でも行っています。

また、マイナンバーカードをお持ちの人は全国のコンビニで証明書が取得できますので、ご利用ください。

市民課窓口混雑予想カレンダー (実際の混雑状況とは異なる場合があります)

土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
●	休	休	■	☆		☆	●	休	☆

■ …非常に混雑します
■ …混雑します
☆ …夜間窓口 (17時15分～20時)
● …休日窓口 (9時～12時30分)

◆富士松支所 (☎36-1111)

●各種証明書交付、印鑑登録、住所異動[※] (平日8時30分～17時15分)

◆東刈谷市民センター (☎24-1175)、小垣江市民センター (☎24-3751)、北部市民センター (☎36-7171)

●各種証明書交付のみ (平日8時30分～17時15分)

◆市役所1階休日・夜間受付 (☎62-1018)

●各種証明書交付のみ

※一部発行できない証明もありますので事前に確認してください。

問 市民課 (☎62-1009)

お盆期間中のクリーンセンターへのごみの搬入

お盆前後のクリーンセンターへのごみの搬入は、2時間程度の渋滞が予想されますので、余裕をもってお出かけください。

混雑予想日 8月8日(出)・10日(月)～15日(出)

◆次の事項にご協力ください

- できるだけお住まいの区域の収集日・回収場所に出してください。
- 搬入の際は、粗大ごみを先に出せるように車に積み、燃えるごみと粗大ごみはしっかり分別してください。

他 車が本人か家族の運転でない場合は、有料となることがあります。

問 刈谷知立環境組合 (☎21-5389)



総合文化センターで たのしく学ぼう！ 1日体験講座！

季節講座（親子参加型講座）

対 市内在住の小学生とその保護者（祖父母との参加可）

講座名	とき	内容	定員	参加費
くるくるアニメーションをつくろう	8月29日(土) 10時～11時30分	目の錯覚を利用したおもちゃ「ソーマトロープ」の仕掛けで、2コマのアニメーションをつくります。アイデアを出して面白くしましょう。	5組10人	300円
【愛知工業大学ものづくり講座】 ころころスイッチをつくろう！	9月5日(土) 10時30分～12時30分	さまざまな仕掛けがついた、ガラス玉を転がす楽しい装置を作ります。玉の転がるエネルギーについて、体験しながら学びましょう。	各20組 40人	1,800円
【愛知工業大学ものづくり講座】 ハラハラ！いらいら！電子迷路装置 をつくろう	9月5日(土) 14時～15時30分	トランジスタと警報ブザーを使って、針金迷路に触れないようゴールを目指す「イライラ棒」を作ります。		
親子ウクレレ体験①②	9月6日(日) ①10時～12時 ②13時～15時	親子でウクレレを演奏してみましょう。 ※ウクレレはこちらで用意します。	各3組6人	500円
陶芸体験 身近なものから模様発見！ お皿を作ろう①②	9月26日(土) ①9時30分～12時 ②13時～15時30分	ペットボトルのふたや、釘の頭などで粘土に模様を写し取って自分だけのお皿を作りましょう！	各6組12人	800円
簡単！ AM/FMラジオを作ろう！	9月27日(日) 10時～11時30分	部品やアンテナを組み合わせて、ワンタッチで選局できるラジオを作りましょう。	6組12人	2,300円

1DAY講座（大人向け講座）

対 市内在住、在勤または在学の人

講座名	とき	内容	定員	参加費
陶芸体験 ハロウィンリース①②	9月5日(土) ①9時30分～12時 ②13時～15時30分	ナチュラルカラーのハロウィンリースを作ります。	各12人	800円
今から始める！初心者のための Zoom講座（主催者向け）	9月6日(日) 10時30分～12時	パソコンの操作や設定ができて、オンラインで講座や会議などを開催したい人が対象の講座です。（講師はWindowsを使用）	20人	300円
インナーマッスルを鍛える！ 姿勢改善トレーニング	9月10日(木) 19時～21時	正しい姿勢をマスターし、肩こりや猫背を改善しましょう。	10人	
はじめての水引工芸 ～シックな小花のブローチ作り～	9月12日(土) 9時30分～12時30分	ご祝儀袋などでおなじみの水引で小花のブローチを作ります。	9人	1,500円
【9/26N響利谷公演関連企画】 知ればもっとコンサートが楽しくなる！ クラシック音楽「予習」講座	9月13日(日) 10時～11時30分	クラシックの名曲を通して、オーケストラや作曲家の裏側を紹介！センター主催公演に合わせた特別編です。	50人	300円
【市制70周年・開館10周年特別講座】 大野鶴士の歴史探訪 ～光秀の連歌と信長～	9月17日(木) 13時～14時30分	アイリス人気歴史講師大野鶴士先生が明智光秀を解説します。	80人	
消しゴムスタンプ制作	9月19日(土) 10時～11時30分	簡単なイラストや文字を消しゴムスタンプにして、木の持ち手をつけて完成させます。	10人	800円
秋のテーブルを彩る 手織りのコースターづくり	9月28日(月) 9時40分～11時40分	家で使えるキットと毛糸を使い、オリジナルのコースターを織ります。	12人	
はじめての刺し子講座 ～ころんと可愛いピンクッション～	10月9日(金) 10時～12時30分	ウッドボウルに入ったピンクッションを作ります。複雑な模様も並縫いだけで完成するので、初心者でも楽しめます。	9人	1,000円
初心者のための トラベル英語フレーズ	10月15日(木) 10時～11時30分	海外旅行でよく使う英語フレーズを学びましょう。	12人	300円
陶芸体験 クリスマスツリー①②	10月24日(土) ①9時30分～12時 ②13時～15時30分	クリスマスツリー型のランプシェードを作ります。	各12人	800円

【共通】

場 総合文化センター





申 8月17日(月)（必着）までに、①希望する講座名、②参加者全員の氏名（フリガナ）・年齢（学年）、③郵便番号・住所、④電話番号、⑤勤務先（市内在勤の人）をハガキ（1講座につき1組または1人1枚）または直接、総合文化センター（〒448-0858 若松町2-104）へ。

※申込多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。

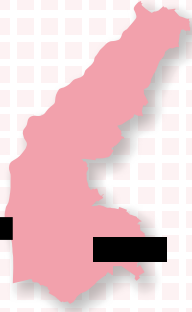
問 総合文化センター（☎21-7430）

刈谷市の人口

2020.7.1現在 (前年同月比)

 人口	 男性	 女性	 世帯数
153,229人 (+643人)	80,317人 (+241人)	72,912人 (+402人)	67,628世帯 (+899世帯)

情報コーナー



掲載しているイベント・事業などについて

新型コロナウイルス感染症の影響により、掲載しているイベント・事業などは中止・変更する場合があります。
最新の情報は、市HPをご覧ください。

関連情報
一覧



▲市HP

時 期間・日時	対 対象・資格	申 申込み・応募
場 場所・会場	定 定員・募集数	他 その他
内 内容	料 費用・受講料	問 問合せ
講 講師・指導	持 持物・服装	

※**対**どなたでも、**定**特になし、**料**無料の場合は省略。
※あいち電子申請・届出システムは、一部のスマートフォンなどで利用できない場合があります。

カンガルーーム

マークの記事はカンガルーームで6カ月以上の未就学児をお預かりします。申込み希望者は市HPをご確認の上、申し込んでください。



募集

愛知県警察官・職員

- ① 愛知県警察官
第1次試験 ▼試験日：9月20日(日)▼合格発表日：9月29日(火)
第2次試験 ▼試験日：10月10日(出)30日(金)▼合格発表日：12月18日(金)
申込期間 8月11日(火)～31日(月)
 - ② 愛知県警察職員(高等学校卒業程度)
第1次試験 ▼試験日：9月27日(日)▼合格発表日：10月9日(金)
第2次試験 ▼試験日：10月20日(火)23日(金)▼合格発表日：11月20日(金)
申込期間 8月17日(月)～9月2日(水)
- 共通** 申込方法など詳しくは、**他** 県警察HPをご覧ください。
問 刈谷警察署(☎22・0110)



社会福祉協議会臨時職員

くすのき園

勤務日時 月～金曜日 8時30分～17時15分

職種 支援員

内 知的障害者の食事、排泄、移動、活動などの支援

定 1人

賃金 時給1142円(社会福祉士、介護福祉士、精神保健福祉士のいずれかの有資格者は時給1169円)

◆老人デイサービスセンターひまわり ☎23・2010

勤務日時 月～土曜日のうち週3日または週5日 8時30分～17時15分

職種 介護職員

内 利用者の食事や入浴介助、移乗介助などの介護業務

対 ヘルパー2級以上、介護福祉士のいずれかの有資格者または介護職員初任者研修修了者

定 ▼週3日勤務：2人▼週5日勤務：1人

賃金 時給1142円(介護福祉士の有資格者は時給1169円)

共通 電話連絡の上、履歴書と資格証の写し(お持ちの場合)を本人が直接、各施設へ。

申請 電話連絡の上、履歴書と資格証の写し(お持ちの場合)を本人が直接、各施設へ。



スペースAquaプロジェクト夏休み講座

	講座名	開催日時	内容	対象・定員 (先着順)
①	ガラスのペーパーウェイト作り	8月8日(土) 10時～12時	廃材のガラスレンズを加工して、美しい虹色に染めるリユースアートです。	小学生 各10人
②	動くアマビエ様を作ろう	8月8日(土) 14時～16時	紙コップや割り箸など身近なものを使って、今話題のアマビエ様を作ります。	
③	貝殻を使った時計作り	8月17日(月) 13時～16時	砂の中から見つけ出した貝殻を使って、自分だけの時計を手作りします。	小学1～3年生 10人
④	マジックカード作り	8月22日(土) 13時～15時	絵に色がついたり消えたりする、不思議なマジックカードを作ります。	

場 スペースAqua **講** 愛教大学生

持 汚れてもよい服 (①のみエプロンとタオル)

申問 8月4日(火)から各開催日前日までに、電話(45-6440・平日10時～18時)でNPO法人まちづくりかりやへ。

知識・教養

県母子家庭等就業支援講習会

時 9月～令和3年2月 (期間は講習により異なる)
場 ▶パソコン中級、調剤薬局事務、日商簿記3級、介護職員初任者研修、登録販売者…名古屋市▶パソコン中級…岡崎市▶介護職員初任者研修…知立市、豊橋市
対 県内在住の母子家庭の母、父子家庭のお父および寡婦
 ※パソコン中級は、パソコンの基本操作とワード・エクセルの基本操作ができる人

問 子育て推進課 (☎62-1061)

※介護職員初任者研修は、期間中に40時間半の自宅学習が可能
 ※パソコン中級 (名古屋市)、介護職員初任者研修 (知立市)、登録販売者は無料託児あり
¥ 教材費、交通費、昼食代
申 8月5日(水)から28日(金)までに直接、子育て推進課へ。
 ※申込多数の場合は抽選

親子農業体験教室(東境町)

ジャガイモ・ダイコン・サニーレタス作り

とき	内容
9月5日(出)	ジャガイモ植付、ダイコン種まき
9月19日(出)	間引き、除草
10月10日(出)	レタス植付、間引き、追肥、除草
11月7日(出)	収穫祭 (お土産あり)

場 ※各日9時～午前中(全4回) JAあいち中央刈谷北部ライセンサーター

対 市内在住の3歳児から小学生の子と親

定 30組
申 ※申込多数の場合は初参加者を優先に抽選し、結果は全員に連絡します。
¥ 1組千円
時 8月14日(金)までに、電話(62-1015)または直接、農政課へ。

陶芸教室

場 フローラルガーデン文化教室
時 8月20日(休)・22日(出) 13時30分～15時30分
場 フローラルプラザ
対 タタラ作り技法でマグカップを作りましょう。

講 毛利記代子氏(陶芸家) 各9人(先着順)
定 3500円
持 エプロン
他 受講中は、マスクの着用をお願いします。
申 8月4日(火)9時から、電話(29-43330)でフローラルガーデンよさみへ。

「しなごの学び舎」実践編

まちづくりコーディネーター育成講座「まちづくり活動お助け隊コース」

回	とき(全5回)	テーマ
1	9月26日(出) 13時30分～16時45分	「まちづくりコーディネーター」とは
2	10月22日(休) 13時30分～16時45分	相談・取材での「話の聴き方」
3	11月7日(出) 13時30分～16時45分	イベントの準備をサポートするには
実習	11月～12月	まちづくり活動の取材・レポート作成
4	12月15日(火) 13時30分～16時45分	ボランティア・助っ人募集をサポートするには
5	1月23日(出) 13時30分～16時45分	取材レポート発表会

場 市民ボランティア活動センター
対 刈谷市をよりよいまちにするための考え方や方法について、まちづくり活動を行っている人の話を聞いたり、現場を見学したりしながら楽しく学びます。
対 市内在住・在勤・在学の人または市内で自主的に公益的な活動をしている人
定 20人
申 9月7日(月)(必着)までに、申込用紙(市民協働課、市民ボランティア活動センター、各市民センターなどで配布)を郵送、FAX(27-9652)、Eメール(kyooon@city.kariya.jp)または直接、市民協働課(〒448-8501 刈谷市役所)へ。
問 ※申込多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。
 市民協働課(☎95-0002)

救命講習会

① 普通救命講習Ⅲ
時 8月15日(出) 9時～12時
場 高浜消防署
対 小児・乳児・新生児の心肺蘇生法、ひきつけ、のどに異物が詰まったときの処置
② 普通救命講習Ⅰ
時 8月16日(日) 9時～12時
場 碧南消防署
対 心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法
③ 上級救命講習
時 8月22日(出) 9時～18時
場 刈谷消防署
対 成人、小児、乳児および新生児の心肺蘇生法、傷病者管理、外傷の応急手当、搬送

法 法
④ 実技救命講習
時 8月23日(日) 9時～11時
場 知立消防署
対 インターネット上で応急手当WEB講習または救命入門コースを受講した人が普通救命講習Ⅰにステップアップするコースで、心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法の実技講習(共通)
対 碧海5市在住、在勤または在学の人
定 各20人(先着順)
申 ※団体受講は、最寄りの消防署へ。
問 8月5日(火)9時から、電話で①高浜(52-1192)、②碧南(41-2625)、③刈谷(23-1299)、④知立(81-4144)消防署へ。

**はじめての
チョークアート**

青年講座Ⅰ
時 9月2日～10月21日の水曜日 19時～21時(全8回)
場 総合文化センター
対 カフェ看板などで見かける黒板風アートです。下絵があるので塗り絵感覚で簡単に楽しめます。
講 石川咲氏(ブルームチョークワークス代表)
対 市内在住・在勤・在学または碧南・安城・知立・高浜市、東浦町に在住の18～39歳 10人

**災害ボランティア
コーディネーター
養成講座**

時 9月10日(休) 10時～16時
場 市民ボランティア活動センター
対 災害ボランティアセンター運営に必要な知識・手法
対 市内在住、在勤または在学の人
定 25人(先着順)
持 筆記具
申 8月21日(金)までに、氏名(フリガナ)、住所、電話番号を電話(62-6676)、FAX(25-2566)、Eメール(syogai@city.kariya.jp)で生涯学習課(〒448-8501 刈谷市役所)へ。
問 生涯学習課(☎62-1036)

※申込多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。
時 8月17日(月)までに、①「青年講座」希望、②郵便番号・住所、③氏名(フリガナ)、④年齢、⑤電話番号、⑥在勤、在学の人(勤務先(学校名))をハガキまたはEメール(syogai@city.kariya.jp)で生涯学習課(〒448-8501 刈谷市役所)へ。
問 生涯学習課(☎62-1036)

時 期間・日時 **対** 対象・資格 **申** 申込み・応募
場 場所・会場 **定** 定員・募集数 **他** その他
内 内容 **¥** 費用・受講料 **問** 問合せ
講 講師・指導 **持** 持物・服装

※**対**どなたでも、**定**特になし、**¥**無料の場合は省略。
 ※あいち電子申請・届出システムは、一部のスマートフォンなどで利用できない場合があります。

●●●●●●●● ● 洲原温水プール水泳教室 ●●●●●●●●

第2期 9月1日(火)～11月7日(出)全8回 > 週1回の水泳教室です。

教室名	とき	対象	定員	受講料(保険料込)
幼児(水慣れ～泳法)	月・火・木・金曜日 16時～17時	3歳～未就学児	各30人	5,200円
	土曜日 13時～14時			
小学生(泳法)	月・火・木曜日 17時7分～18時7分	小学生	各35人	4,200円
	土曜日 14時7分～15時7分			
洲原ジュニア(全7回)	金曜日 17時7分～18時7分		30人	
レディース	月曜日 11時～12時	18歳以上の女性	各30人	4,400円
	木曜日 9時50分～10時50分			
成人水泳	火曜日 9時50分～10時50分	18歳以上	15人	
	月曜日 18時40分～19時40分	中学生以上		
水中ウォーキング	月曜日 10時～10時45分	18歳以上	各35人	3,200円
	金曜日 9時50分～10時35分		各30人	4,400円
アクアピクス	火・木曜日 11時～11時45分		20人	
はじめて水泳	金曜日 10時50分～11時50分			

場 洲原温水プール

申 8月4日(火)から16日(日)までに、申込用紙(洲原温水プールで配布)を直接、洲原温水プール(㊟水曜)へ。

※申込多数の場合は、市内在住の人を優先に抽選し、結果は8月18日(火)から落選の人のみ連絡します。

※8月21日(金)から各初回教室前日までに、費用を洲原温水プールへ。

※オムツ・トレーニングパンツ着用不可

※受講料にプール利用料は含まれていません。受付でプール利用料の支払いを済ませてから入場してください。

問 洲原温水プール (☎36-8122)

スポーツ

バドミントン教室

◆火曜バドミントン教室

時 9月1日～11月24日 18

時 45分～20時45分(全10回)

場 ウィングアリーナ刈谷メ

インアリーナ

対 中学生以上

対 4500円(中高校生

料込) 2500円・初日集金・保険

料込)

◆金曜バドミントン教室

時 9月4日～12月18日 9

時 45分～11時45分(全10回)

場 ウィングアリーナ刈谷サ

ブアリーナほか

対 16歳以上

対 4500円(初日集金・

保険料込)

【共通】

定 各50人(先着順)

申 8月20日(火)(必着)まで

に、申込用紙(ウィングアリー

ナ刈谷、市体育館で配布)を

郵送でバドミントン連盟 武

田へ。

問 バドミントン連盟 武田

(☎090・1749・3565)



卓球教室

◆楽しく卓球教室(木曜)

時 9月3日～11月12日 12

時 45分～14時45分(全10回)

場 ウィングアリーナ刈谷

60歳以上

◆定 30人

◆金曜卓球教室

時 9月4日～11月6日 9

時 45分～11時45分(全10回)

場 市体育館

対 16歳以上

定 25人

◆月曜卓球教室

時 9月7日～11月30日

時 9時45分～11時45分(全10回)

場 ウィングアリーナ刈谷

対 16歳以上

定 30人

対 4300円(保険料込)

申 8月11日(火)(必着)まで

に、申込用紙(ウィングアリー

ナ刈谷、市体育館で配布)を

郵送で卓球連盟 鶴田へ。

※申込多数の場合は、8月17

日(月)に抽選し、結果は全員

に連絡します。

※定員に満たない教室は、受

講受付終了後、先着順に追

加受付をします。

受講受付 8月17日(月)(10時

30分～11時30分)、21日(金)・

22日(土)(9時～11時30分)に

費用を添えて直接、市体育館

第1・2会議室へ。

問 卓球連盟 鶴田(☎090・

1723・6872)



小中学生陸上クラブ

クラス	時間	内容	練習日	月会費
小学生 ㊟クラス 小学生 ㊠クラス 小学生 ㊡クラス	小学 1～3年生	17時～ 18時15分	月4回	2,000円
小学生 ㊢クラス 小学生 ㊣クラス	小学 4～6年生	18時20分～ 19時50分		
小学生 ㊤クラス	小学 1～3年生	13時～ 14時30分	月2回	1,000円
小学生 ㊦クラス	小学 4～6年生	15時～17時		
中学生 ㊧クラス	17時30分～ 19時30分	短距離・ハードル走の練習を行い、競 技会へ出場していきます。		

総合運動公園
 各20人
 市陸上競技連盟HP内申
 込フォームから申し込んでく
 ださい。

他 無料体験可

問 刈谷アスリートクラブ事

務局 藤城(☎090・63661

・7071)

ちびっこプラネタリウムミニ

時 8月24日(月)・28日(金) 10時、11時(各30分)
内 0歳から観覧できる、小さい子ども向けのプラネタリウム。
 8月は、宇宙船に乗って天の川銀河を見に行きます。
¥ 300円(4歳~高校生100円)
 ※3歳以下膝上観覧無料

申 チケットは当日9時から館内で先着順に販売します。
他 座席数を40に限定し、回数を増やして開催します。
問 夢と学びの科学体験館 (☎24-0311)

子育て

子ども人形劇

時 8月19日(水) 14時~15時
場 富士松市民センター
内 ▼男の子とゆかいなお化けが織りなすファンタジー「めっきらもつきらどおんどん」▼動物親子のほっこりする幼児向けのお話「つきつき劇場」
対 市内在住の3歳~小学生
定 ※小学生未満は保護者同伴
 50人(先着順)
申 8月4日(火)9時から、富士松市民センター(※月曜)で整理券(1人3枚まで)を配布します。
問 富士松市民センター(☎36・1111)



すくすくパパ広場で遊ぼう

時 8月15日(土) 10時30分~12時、14時~15時30分
場 小山託児ルーム
対 就学前の子と親
申 予約制です。詳しい申込方法は、市HPをご覧ください。
時 ◆すくすく・のびのび・きらきら・わくわく広場の休み
 8月10日(月)~14日(金)
問 子育て支援課(☎23・877)

刈谷の偉人加藤与五郎博士のフェライト磁石を使って「コイルモーター」を作ろう!

時 8月22日(土) 10時~11時30分、13時30分~15時
場 富士松市民センター
内 東京工業大学同窓会、蔵前理科教室ふしぎ不思議「くらりか」による工作実験教室。フェライト磁石、乾電池などでモーターを作り、電気と磁石の不思議な関係でコイルが回る仕組みを学びます。
問 市内在住の小学3~6年生 各9人
定 ※申込多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。工作用はさみ、筆記具、飲み物
申 8月8日(出) (必着) までに、①「コイルモーター作り」希望、②氏名(フリガナ)・学年、③希望時間、④郵便番号・住所、⑤電話番号をハガキ(1人1枚)または直接、富士松市民センター(〒448・0005 今川町2-152・☎月曜)へ。
問 富士松市民センター(☎36・1111)



おはなしイベント

◆おはなし会
中央図書館
時 8月8日(土) 10時30分
内 絵本、ストーリーテリング、紙芝居
時 8月8日(土) 10時30分
場 城町図書館
内 絵本、しかけ絵本、大型絵本
時 8月15日(土) 14時
場 富士松図書館
内 絵本
定 各20組(当日先着順)
問 中央図書館(☎25・6000)

ノーバディズ・パーフェクト講座

時 9月11日~10月16日の金曜日 13時~15時(全6回)
場 刈谷市役所
内 グループで子育ての悩みなどを話し合いながら、自分に合った子育てを一緒に考えます。
対 市内在住の1~5歳の子を持つ母親 8人
定 ※申込多数の場合は抽選
 500円(茶集代)
持 マイカップ
申 8月21日(金) (必着) までに、①「NP講座」希望、②郵便番号・住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、⑥託児

ベビーマッサージ

時 9月2日(水)・9日(水)・23日(水)・30日(水) 10時~11時(全4回)
場 なのはな児童館
内 本格オイルマッサージ、ふれあい遊びほか
対 1~8カ月の乳児と親 12組(先着順)
定 1回500円
持 バスタオル
申 8月26日(水)9時から、電話(24・5860)でなのはな児童館へ。

福祉・介護



認知症介護家族交流会
時 8月19日(水) 13時30分~15時30分
場 社会教育センター

内 介護負担の軽減、安定した在宅生活を送るための家族同士の情報交換や相談
対 認知症の人を介護している家族
¥ 100円
問 長寿課(☎62・1063)

現況届をお忘れなく

次の手当を受給している人は、現況届を提出してください。届出をしないと8月以降の手当が受けられません。
◆愛知県在宅重度障害者手当
時 7月31日(金)~8月31日(月)
◆特別児童扶養手当、特別障害者手当・障害児福祉手当・経過的福祉手当
時 8月11日(水)~9月10日(水)
場 福祉総務課
申 必要書類は対象者に送付される個別の通知書を参照してください。
問 福祉総務課(☎62・1208)



時 期間・日時 **対** 対象・資格 **申** 申込み・応募
場 場所・会場 **定** 定員・募集数 **他** その他
内 内容 **¥** 費用・受講料 **問** 問合せ
講 講師・指導 **持** 持物・服装

※**対**どなたでも、**定**特になし、**¥**無料の場合は省略。
 ※あいち電子申請・届出システムは、一部のスマートフォンなどで利用できない場合があります。

アイリスカルチャークラブ

問 総合文化センター (☎21-7430)

健康・医療

バレティス® ~バレエダンサーと医療従事者 監修によるトレーニングメソッド~

時 9月17日・24日、10月1日・15日、11月5日・19日の木曜日 10時~11時30分
場 総合文化センター
内 クラシックバレエの基礎を用いて、呼吸と動きを同期させ、体幹あるしなやかな体作りを目指したトレーニング法です。クラシック音楽とともに心身ともにリラックスしながら、美しい体を目指しましょう。
講 竹内夏希氏 (ヒロ・クロンドールバレエ認定バレティス®トレーナー)

代謝アップでダイエット! バレトン

時 9月3日・17日、10月8日・22日、11月5日・19日の木曜日 13時30分~15時
場 総合文化センター
内 フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れたトレーニング。女性が気になるおなかまわり、お尻、内ももに効果的。音楽に合わせて楽しくトレーニングをし、一緒にたっぷり汗をかきましょう。
講 森杏菜氏 (バレトンインストラクター)

【共通】

定 各20人 ※申込多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。
¥ 4,800円
申 8月20日(休) (必着) までに、①希望の講座名、②氏名(フリガナ)・年齢、③郵便番号・住所、④電話番号をハガキまたは直接、総合文化センター(〒448-0858 若松町2-104)へ。

母子の体操あそび

時 9月16日・23日、10月7日・21日、11月4日・18日の水曜日 9時30分~10時20分、10時50分~11時40分
場 総合文化センター
内 楽しく体操し、入園準備のためのステップとして、集団行動を経験しましょう。
講 谷善好美氏 (幼児体育インストラクター)
対 平成29年4月2日~30年4月1日生まれの子と母親 ※妊婦の参加不可
定 各12組24人 ※申込多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。
¥ 3,300円
申 8月20日(休) (必着) までに、①「体操あそび」、②希望の時間、③母親の氏名(フリガナ)・年齢、④子どもの氏名(フリガナ)・生年月日・性別、⑤郵便番号・住所、⑥電話番号をハガキまたは直接、総合文化センター(〒448-0858 若松町2-104)へ。

(お持ちの)

持 シュールズ袋、上靴、タオル、飲み物、マスク、動きやすい服装、③のみヨガマット
定 各15人
対 市内在住の人(妊娠中の人はご遠慮ください)
場 総合健康センター
時 10時~11時

教室	内容	秋コース	冬コース
① たのしく筋トレ ~目指せ理想のボディ!~	ダンベルなどの道具を用いた運動や、家庭のできる筋トレを体験します。	9月11日~10月30日の金曜日(全8回)	開催なし
② たのしく筋トレ ~転ばぬ先の筋トレ~	腰痛や膝痛予防の運動、姿勢改善につながる骨盤底筋運動などを体験します。転倒・寝たきりを予防しましょう。	開催なし	1~3月開催予定
③ 癒しヨガ	陰ヨガを通して、心と体を緩ませ、リラックス効果を体験します。	9月28日~10月26日の月曜日(全5回)	開催なし
④ コンディショニング教室	癖により緊張した筋肉を整え、正しい動きを学びます。姿勢を正し、肩こり、腰痛、膝痛を予防します。	9月9日~10月28日の水曜日(全8回)	1~3月開催予定
⑤ 運動ではじめ教室	レクリエーションを中心とした、ウォーキング、筋トレ、ストレッチなど運動初心者向けの教室です。	11月4日~12月9日の水曜日(全6回)	開催なし

集団運動教室 秋コース

他 カンガルールームは1歳以上の未就学児が対象
申 8月17日(月)までに、電話(23・8877)または直接、保健センターへ。
 ※感染症対策のため、教室の内容などを変更して開催します。
 ※申込多数の場合は初参加者を優先に抽選し、結果は全員に連絡します。
 ※申込みは1教室のみ
 ※秋コース当選者は、冬コースの申込み不可
 ※詳しくは、市HPをご覧ください。

催し

原爆パネル展

時 8月6日(木)~17日(月) 9時~17時
場 市役所7階大会議室C
内 広島・長崎に原爆が投下されてから今年で75年。戦争の悲惨さ、原爆の恐ろしさとの平和の尊さを再認識するためのパネル展です。
時 ◆平和を願う黙とうのお願い
 ▼広島原爆投下日時:8月6日(休) 8時15分
 ▼長崎原爆投下日時:8月9日(回) 11時2分
問 8月15日(出) 12時
 総務文書課(☎62・1005)



日本女性会議 2020 あいち刈谷
Japan Women's Conference 2020 in Aichi KARIYA

ミライク会議 関連イベント

愛知教育大学連携市民講座 【ジェンダーで新しい“わたし”に出会う】Vol.1

女性作曲家と知られざる名曲 ~お話と演奏~

有名な作曲家というと、J.S.バッハに始まり、ベートーベン、ショパン、リストなど、ほとんどが男性の作曲家です。しかし、近年は女性の作曲家たちのすばらしい作品に光があてられるようになりました。ぜひ、彼女たちの愛すべき作品に触れてみてください。



開催方法 YouTubeによる限定配信

配信期間 8月19日(水)~10月16日(金)

申 ①「演奏会」視聴希望、②氏名(フリガナ)、③メールアドレス、④郵便番号、⑤電話番号を
あいち電子申請・届出システム(QRコード参照)
または☑(jwc2020aichikariya@city.kariya.lg.jp)
で市民協働課内日本女性会議2020あいち刈谷実行委員会事務局へ。

※視聴に必要なアクセス方法などは、後日メールで連絡します。

問 市民協働課 (☎95-0002)

出演

ピアノ



▲国府華子
(愛教大教授)

ソプラノ



▲金原聡子
(愛教大准教授)



あいち電子申請・届出システム▶

8月中旬に県から納税通知書を送付しますので、金融機関やコンビニ、県税事務所

個人事業税第1期分の納期限は8月31日(月)

暮らし



国際交流協会(☎月曜)へ。

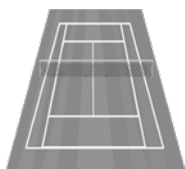
講 近藤咲氏(小学校教員)
定 20人(先着順)
申 ①世界をのぞこう!、②住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号を電話(62-1209)、☑(kokusai@atchne.jp)または直接国際交流協会(☎月曜)へ。

時 8月22日(出) 10時30分~12時

場 国際プラザ

内 マヤ文明の国グアテマラで現地の小学校の算数教育をしてきたJICA海外協力隊員が、この国の知られざる魅力についてお話しします。当日は、会場とグアテマラをテレビ電話でつなげてお話しする時間もあります。

世界をのぞこう! 心で感じるグアテマラ

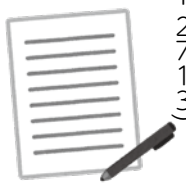


問 公園緑地課(☎62-11023)

内 洲原テニスコートの改修工事実施のため、施設が一時利用できなくなります。

時 11月30日(月)~令和3年3月20日(出)

洲原テニスコート 全面改修工事に伴う閉鎖



問 西三河県税事務所(☎564-27-2713)

※口座振替を希望する人は、金融機関の窓口で手続きしてください。

納付してください。納税通知書には第1期分と第2期分の納付書を同封しますので、納付書を間違えないように注意してください。

※Payeasy(ペイジー)対応のインターネットバンキングやATMおよびインターネット(県税専用ページ)でクレジットカードによる納付(手数料必要)もできます。領収証書が必要な人は、金融機関などの窓口で納付してください。

納付してください。納税通知書には第1期分と第2期分の納付書を同封しますので、納付書を間違えないように注意してください。

時 期間・日時	対 対象・資格	申 申込み・応募
場 場所・会場	定 定員・募集数	他 その他
内 内容	¥ 費用・受講料	問 問合せ
講 講師・指導	持 持物・服装	

※**対**どなたでも、**定**特になし、**¥**無料の場合は省略。
 ※あいち電子申請・届出システムは、一部のスマートフォンなどで利用できない場合があります。

衣浦東部広域連合NEWS

令和2年第1回衣浦東部広域連合議会臨時会が、6月29日(月)に広域連合議場において開催されました。今議会は碧南市選出議員の任期満了、安城市および高浜市選出議員の辞職により3市議会において後任の広域連合議会議員が選出されたことに伴うものです。

議会では正副議長の選挙が行われたほか、人事案件が同意されました。また、救助工作車1台、災害対応特殊水槽付消防ポンプ自動車1台の更新に伴う、財産の取得についての議案が可決されました。

◆碧南市、安城市および高浜市より今回選出の衣浦東部広域連合議会議員(議席番号順、敬称略)

▶碧南市選出…山口春美、磯貝忠通、生田綱夫▶安城市選出…白谷隆子、塚原信一、稲垣退三、今原康徳、野場慶徳▶高浜市選出…長谷川広昌、鈴木勝彦

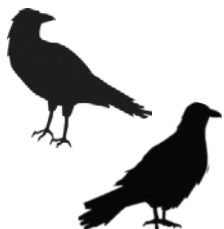
◆正副議長

▶議長…野場慶徳▶副議長…鈴木勝彦

◆同意された人事

▶広域連合副長…三星元人(安城市副市長)▶監査委員(議選)…松永寿(刈谷市)

問 衣浦東部広域連合総務課 (☎63-0131)



今月の有害鳥獣駆除
 農作物食害防止のため、銃による有害鳥獣駆除を実施します。事故防止にご協力ください。
時 8月9日(日)・23日(日)
場 の出から10時30分まで
 市街地を除く市内
問 農政課(☎62-1015)



点検しましょう
住宅用火災警報器
 住宅用火災警報器が適切に機能するためには維持管理が重要です。特に、設置から10年が経過したものは電池切れに要注意です。電池が切れると作動しなくなりますので、いざというときにきちんと働いてくれるよう、日頃から作動確認と手入れをしましょう。
問 衣浦東部広域連合予防課 (☎63-0136)



ご寄付ありがとうございました(敬称略)
 協同組合アンジージュウハーツ、(株)のばた、(株)パン・パシフィック・インターナショナルホールディングス、加藤周三、川北かおり、(株)半導体エネルギー研究所



問 中部電力パワーグリッド(株)ネットワークコールセンター(☎0120-985-232)

停電情報お知らせサービス
 スマートフォンで停電情報を受け取ることができる無料アプリです。
機能 ▼地点を登録するだけで、停電情報がプッシュ通知で届く▼電気の困りごとをチャットで相談できる▼停電地域が地図上で確認できる



編集者雑感

今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、刈谷の夏の風物詩である万燈祭やわんさか祭り、市民盆おどり大会が中止されるなど、例年とは違った夏を迎えています。今号で紹介している刈谷音頭、刈谷小唄は、聞くと小学生のころに友達と行った盆おどりを思い出す思い出の曲ですが、来年はあのテンポの良い曲が盆おどりの会場で流れ、いつもの夏を迎えていることを期待しています。

㊦

今号の表紙

今号の表紙は、市健康推進課管理栄養士が考案した暑さを乗り切る見た目も涼しい夏ごはんです。暑い時期はなかなか食欲がわかず、栄養素が不足しやすいと思いますが、主食・主菜・副菜でバランスを整えて、自分の体に合った食事を心掛けましょう。P2からの特集では、栄養バランスを整えるポイントやレシピを紹介していますので、ぜひ取り入れてみてください。

ミライクNews vol.7



4コマ漫画を
学生ジャーナリストが作成！
防災について話し合おう！

11月に開催される日本女性会議2020あいち刈谷（ミライク会議）に向けて実施したアンケートで、「男女共同参画」という言葉から「防災」を思い浮かべる人がとても少ないことが分かりました。

しかし、防災の分野にも男女共同参画の視点は大切です。どんな関わりがあるのか、一緒に見てみましょう！

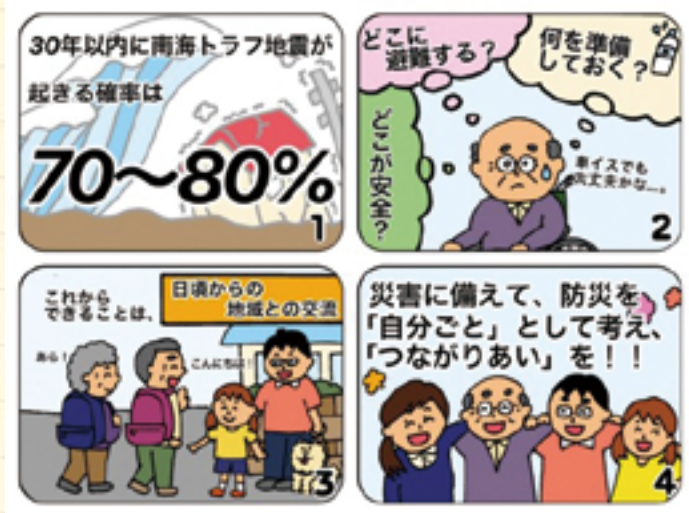


1 身近な地域でつながろう！

災害時での安心・安全を得るためには、自ら取り組む「自助」、地域で協力して取り組む「共助」、行政や公的機関などによる「公助」が大切です。中でも、いざという時にいち早く頼りになるのが、住民同士の助け合い、身近な地域のつながりによる「共助」であると言われています。

ミライク会議のコンセプトに「多様性の尊重」や「世代をつなぐ」があることをご存知ですか？

日頃から年齢や性別に関係なく交流し、「共助」の精神を忘れずに災害に備えましょう！



2 皆で協力し合おう！

非常時には性別による役割分担意識が色濃く出てしまうことがあります。

例えば、男性は避難所などで主体的な役割が与えられ、女性は補助的な役割を担う傾向があります。家事や子育て、介護などの家庭的責任の負担が女性に集中することも。

災害時はもとより日頃から男女共同参画の意識を持ち、協力し合うことが大切です！



3 だれでもできる！

消防団の活動は、防災訓練をはじめ、災害時の避難誘導や人命救助を行うなど多岐に渡り、学生や公務員、会社員などさまざまな立場の人が参加しています。

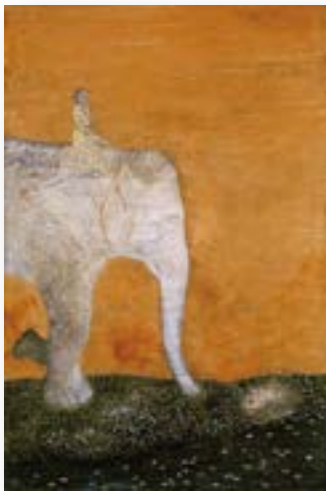
「消防団」と聞くと男性をイメージする人が多いと思いますが、女性の団員も年々増えています。

支援体制をより強化するために、性別に関わらず多様な人が参画し、地域の安心・安全を高めたいですね！



この続きは、ミライク会議に参加して一緒に考えましょう！

美術館コレクション 105



いとう あきら
伊藤 彬 (1940年-)

《夢二夜》

1988年 紙本着色

8/23(日)までの
常設展で紹介!

「こんな夢を見た」で始まる、夏目漱石の短編集『夢十夜』に着想を得た作品です。花が散り落ちるなか、女性を乗せた白象がゆっくりと通り過ぎます。優しい眼の象に導かれ、詩情豊かな夢の世界へ誘い込まれるようです。伊藤は、1980年代までは本作のような、人物と自然や動物を組み合わせた幻想的な作品を制作しました。その後、自然をモチーフにした墨と木炭によるモノトーンの世界を展開しています。

問 美術館 (☎23-1636)

刈谷市ホームタウンパートナー



TEAM刈谷の挑戦!

【バスケットボール】 刈谷市の誇るトップスポーツチームの期待の日本代表候補選手を紹介します!

vol. 57

～トヨタ紡織サンシャインラビッツ～

かとう ゆうき
加藤 優希 (23)
【ポジション】CF



昨年トヨタ紡織サンシャインラビッツに移籍し、3ポイントからドライブまで、マルチにこなすプレイヤーです。注目すべきプレーは、飛び込みリバウンド。誰よりも高く飛びリバウンドと鋭いドライブで会場中を湧かせます。

【本人コメント】

昨シーズンは、新型コロナウイルスの影響でリーグが途中で終わってしまい不完全燃焼な部分もありましたが、一戦一戦を全力かつ全員で戦い抜いた結果、リーグ4位という成績で終えることができました。

上位のチームと互角に戦えたこと、ただでまだ課題はたくさんあること、色々なことを感じる事ができた1年でした。容易なことではありませんが、昨シーズンの順位を超えることができるよう、チーム一丸となって日々練習に取り組んでいきたいと思えます。今シーズンも応援よろしくお祈りします!

今後の出場予定試合 第22回Wリーグ

日にち	対戦相手	場所
9月19日(土)・20日(日)	新潟アルビレックスBBラビッツ	ウィングアリーナ刈谷
10月10日(土)・11日(日)	デンソーアイリス	

問 スポーツ課 (☎63-6040)

歴史散歩 249



ナイフ形石器
重原本町にある中条遺跡からは後期旧石器時代(約4万年前)〜1万5千年前)のナイフ形石器2点が出土しています。刈谷市における旧石器時代の石器は非常に少なく、これらは貴重な発見です。
剥片(石のかけら)の鋭い部分を一部に残し、他の部位には刃潰し加工が施されています。ナイフ形石器は現在のナイフのように「ものを切る」だけでなく、尖った先端で「ものを突く」「石槍としての機能も持つ狩猟具であったと考えられています。
本資料は、歴史博物館2階の歴史ひろばでご覧いただけます。

問 歴史博物館 (☎63-6100)

歴博かわら版

8月歴史体験講座 「オリジナル風鈴づくり」

時 8月16日(日) 9時〜15時
場 歴史博物館体験学習室
内 風鈴に絵を描き、オリジナル風鈴を作ります。
定 100人(当日先着順)
¥ 500円



歴史博物館・郷土資料館 来館スタンプラリー

時 8月1日(土)〜9月30日(水)
場 歴史博物館、郷土資料館
内 歴史博物館と郷土資料館で来館スタンプラリーを行います。各館のスタンプを一つずつ集めた人には記念缶バッジを進呈。スタンプラリー台紙は各館で配布しています。

問 歴史博物館 (☎63-6100)

カメラだより

今年の黄色の小玉スイカは甘いのか!?

東境町(6月2日)



市内の7軒のスイカ農家による、糖度や実の詰まり具合などを測る目ざろえ会が行われました。市の特産品である黄色の小玉スイカは全国的にも珍しく、市場でも高い評価を受けています。色は鮮やかな黄色で、糖度が甘みを強く感じられる10度を超えていました。これを皮切りに、市場出荷が始まり、市内の産直やスーパーなどへ並びました。今年の黄色の小玉スイカもとても甘くて好評でした。

ホームグラウンドへ感謝を込めて

刈谷球場周辺(6月22日)



市ホームタウンパートナーの豊田自動織機シャイニングベガの選手とスタッフが、ホームグラウンドである刈谷球場と亀城公園の清掃活動を行いました。日頃の感謝を伝えたいという気持ちから、グラウンド整備、窓拭きなど約2時間実施。金江主将は「ソフトボールを通してスポーツ界や地域を盛り上げていきたい」と話しました。刈谷球場では、9月26日・27日の2日間にわたってホームゲームが開催される予定です。

職場の健康づくりに取り組む事業所を表彰

総合健康センター(6月29日)



従業員とその家族の健康づくりに積極的に進める「かりや健康づくりチャレンジ宣言事業所」。今年度で2度目となる表彰式が協会けんぽと合同で開催され、令和元年度において優秀な取組をした12事業所へ表彰状が授与されました。最高得点を獲得したシミズ工業(株)にはスギ薬局(株)より記念品も贈られ、表彰された事業所は「この賞を糧に、さらに積極的に健康経営実現に取り組みたい」と今後の意気込みを語りました。

紅白に色付き始めた蓮の花

今川町(7月2日)



今川町にある蓮田で、紅白の蓮の花が色付き始めていました。この蓮田は、花池蓮愛好会の皆さんが平成19年から観賞用として整備したもので、見頃になると約4,000本の花を咲かせます。7月中は、蓮田の真ん中にかりや夢ファンド補助金を活用した特設の棧橋が設けられ、高所より蓮を観賞することが可能に。蓮の花は朝5時になるときれいな花を開き始めるため、朝早くからたくさんのお客が訪れていました。

みんなの参加コーナー

赤ちゃん登場!



かなさきなゆ
金崎那柚ちゃん
平成31年2月4日
小垣江町



すぎうらこうたるう
杉浦幸汰郎くん
平成31年2月4日
築地町



すずきえいた
鈴木瑛太くん
平成31年2月13日
小垣江町



しばたはるき
柴田悠希くん
平成31年2月15日
熊野町



さかいかなで
酒井奏くん
平成31年2月18日
今岡町



こんどうまあや
近藤茉陽ちゃん
平成31年2月22日
井ヶ谷町



さいじょうけいすけ
西條景祐くん
平成31年2月26日
山池町



たかすゆうき
高須祐希くん
平成31年3月18日
青山町

ギャラリー



「すいか だーいすき」

さのはな
東刈谷保育園 5歳児 **佐野羽奈**ちゃん
じいじのはたけで、じゃがいもとすいかととうもろこしときゅうりとピーマンをそだててるの。わたし、すいかがいちばんすき!あかいですいかだといいな。



「お花の好きなシマリス」

まつばらりさ
双葉小学校 6年 **松原里紗**さん
私の一番好きなノースポールの花としぐさのかわいいリスをテーマに版画制作をしました。小丸刀を使ってリスのやわらかい毛や花のかわいらしさを表現しました。遠近感が出るように草の彫り方を工夫しました。

こんにちは!

刈谷のまちに活気を取り戻そう

刈谷市商店街連盟副会長 **成田光宏**さん(桜町)

「刈谷に来てくれる人が笑顔になり、『またここに来たい』と思ってもらえるよう、刈谷のまちを盛り上げていきたい」と話す成田光宏さん。大学卒業後、実家の眼鏡店で働きながら刈谷駅前商店街振興組合の理事会に出席し、研さんを積んでいました。平成12年に都心交流エリアワークショップで委員長になって以降、ブルメマップの制作やブルメツアーの開催など次々と事業を行い、カリアンナイト



では第3回から第13回目までの事務局長を務めました。「約15年前まではサラリーマンが多いまちでしたが、多種多様な店ができ、イベントを行うようになってからは、女性客や近隣の人もたくさん来るようになりました」と商店街の発展の経緯を語ってくれました。

そんな刈谷のまちも、新型コロナウイルス感染症の影響を強く受け、飲食店を中心に売り上げが落ち込んでいます。この状況下でも、成田さんの呼びかけた17店舗が合同で行った「ONE TEAMプレミアム商品券」の発行や、ドライブスルー形式で弁当を販売する「KARIYA eats」の開催など、できることを考え実行してきました。「刈谷の飲食店はお店同士仲が良い」という言葉通り、どんなこと

にも協力的で、みんなで乗り越えていこうという意識が強いのが刈谷のまちの良いところ。「まずは弁当やテイクアウトを買いに来ていただき、徐々にいつものにぎわいを取り戻したい」と今後の思いを話してくれました。



地元の商店や飲食店を応援すべくプレミアム商品券が発売されます。商品券を使うなどそれぞれの形で、できることから、商店街を応援していきましょう!