

暮らしの情報

催し物、講座・教室のご案内など生涯学習情報がいっぱい!



知立市は、Pitch FMと
災害時の放送に関する
協定を結んでいます。

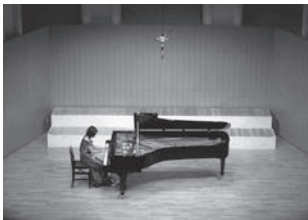
催し

図書館 おはなし会

- ▼とき 9月4日(木) 午前11時から
- ▼ところ 図書館 おはなしコーナー
- ▼行う人 読み聞かせグループ ぼちぼちの会
- ▼内容 「おつきさまこんばんは」、「パパ、お月さまとって!」(絵本)、「びっくりおいも」(パネルシアター) 他、楽しいお話がいっぱいです。
- ▼問合せ 図書館 (☎(83)1131)

第13回 リリオ・カミングコンサート

今年には59組が出演します。2台ピアノやピアノトリオ、独唱、合唱、アンサンブルなど熱演をお楽しみください。



過去のコンサートより

- ▼とき 8月23日(土)・24日(日) 各日「午前の部」午前10時開演 「午後の部」午後1時開演

- ▼ところ リリオ・コンサートホール
- ▼入場料 各日500円(1日通し券・全自由席)
- ▼問合せ リリオ・コンサートホール (☎(85)1133)

第30回パティオ入会地 ギャラリー展

好評をいただいている「パティオ入会地ギャラリー展」。一つの展示スペースを分割し、3団体同時に展示するギャラリー展です。「文化の入会地」をめざすパティオの企画です。



- ▼とき 8月27日(水)〜31日(日) 午前10時〜午後5時
- ▼ところ 文化会館 2階ギャラリー (入場無料)
- ▼展示内容 「Aスペース」中日写協写真展(写真) 中日写真協会知立支部 「Bスペース」お城模型展(お城模型) 下地兼次郎・藤田宗弘 「Cスペース」公文書写 知立教室展(生徒の一文書作品・書道作品)

- ▼問合せ 文化会館(パティオ池鯉鮒) (☎(83)8100)

ふれあいコンサート特別編 お月見ジャズコンサート

9月のふれあいコンサートは特別編として、中秋の名月の夜に中庭(光のパティオ)で入場無料のジャズコンサートを開催します。



演奏は、CUGJazz Orchestra 等、全国各地で活躍するサクソ奏者、小濱安浩率いる実力派揃いのジャズカルテット。どなたでもお楽しみいただけるスタンダード曲を中心にお届けします。
※先着100人にはお月見団子をプレゼント!

- ▼とき 9月9日(火) 午後7時〜8時30分(午後6時30分開場)
- ▼ところ 文化会館 光のパティオ (雨天時は花しょうぶホール)
- ▼出演 小濱安浩(サクソ)、水野修平(ピアノ)、島田剛(ベース)、倉田大輔(ドラム)
- ▼入場料 無料
- ▼問合せ 文化会館(パティオ池鯉鮒) (☎(83)8100)

広告

弁護士法人 白濱法律事務所

(愛知県弁護士会所属)

- 不動産、建築トラブル ●相続、遺留分、離婚
- 交通事故、労災事故 ●企業法務
- 債権回収 ●破産、債務整理 ●刑事

相談料無料
(初回30分)

- 弁護士 白濱 重人
- 弁護士 香川 広志
- 弁護士 加藤 千冬
- 弁護士 武林 寛明
- 弁護士 西尾祐一郎
- 弁護士 三島 侑子
- 弁護士 川本 英典

刈谷事務所 ☎0566-91-0210

刈谷駅南口よりすぐ
刈谷市若松町2丁目2番地

岡崎事務所 ☎0564-54-3777

JR岡崎駅東口よりすぐ
岡崎市羽根町字北ノ郷45

▶ <http://si-law-office.com>

催し(うづき)

第19回市民囲碁大会

愛好者の日頃の修練をはかる機会を設け、囲碁を通して市民同士の交流、親睦を図ります。

▼とき 9月21日(日) 午前9時30分～午後4時30分

▼ところ 中央公民館

▼対象 市内在住・在勤の人

▼定員 知立市長杯争奪戦8人、知立市長杯36人、ジュニア19路盤8人(いずれも先着順)

▼参加費 市長杯・市議長杯1千円、ジュニア500円(いずれも昼食代含む)

▼その他 プロ棋士による大盤解説、指導碁(抽選)を受けることができます。

▼申込み 8月17日(日)～9月7日(日)の午前9時～午後5時までに参加費を添えて中央公民館または福祉体育館の窓口へ。(月曜休館)

▼問合せ 生涯学習スポーツ課(中央公民館内) ☎(83)1165 月曜休館

講座・教室

社会福祉協議会交流体験センターサロン
点字を勉強しませんか

目の不自由な人にとって、点字は手で読む小説や新聞です。手から人の心が分かります。点字を打ってボランティアをしてみませんか。

▼とき 9月20日(土) 午前10時～正午

▼ところ 福祉の里八ツ田(地域福祉センター)「もも」

▼内容 点字を読んだり打ったりして技能を学びます。点字を打って、目の不自由な人に伝えます。

▼講師 点訳グループ あおみの会

▼対象 小学4年生以上

▼定員 10人程度

▼受講料 無料

▼持ち物 筆記用具

▼申込み・問合せ 8月16日(土)午前9時から知立市ボランティア・市民活動センター(☎(82)3339 FAX(82)3385)へ。

文化協会市民教室
詩吟入門

▼とき 8月30日(土) 午後1時30分～3時30分

▼ところ 知立市いきがいセンター

▼内容 古今の素晴らしい詩・短歌・俳句などの吟じ方を分かりやすく勉強します。腹式呼吸で健康、脳の活性化、ストレス解消になります。

▼講師 岳精流日本吟院三河岳精会会長 深浦精正氏

▼対象 市内在住の人

▼定員 20人(申込み順)

▼持ち物 筆記用具

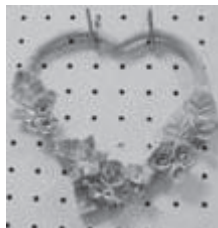
▼申込み・問合せ 8月19日(火)～29日(金) 午前10時～午後4時までに文化協会事務局(文化会館内) ☎(83)0151へ。

文化協会市民教室
紙粘土でハートのリースを
作りましょう

▼とき 8月28日(木)・9月4日(木) 午後2時～4時

▼ところ 中央公民館 第1実習室

▼内容 各自アレンジして自分だけの作品に仕上げます。



▼講師 梶山桂依子氏
▼対象 市内在住の人
▼定員 8人(申込み順)
▼教材費 300円(当日徴収)
▼持ち物 エプロン、お手拭、空き箱(25cm×30cm位)
▼申込み・問合せ 8月19日(火)～27日(水)の期間中、火～金曜日の午前10時～午後4時までに文化協会事務局(文化会館内) ☎(83)0151へ。

借金(債務整理・破産)・離婚・相続・交通事故
労働問題・企業法務・刑事事件など

知立法律事務所

弁護士/石原大輔(愛知県弁護士会所属)

知立駅南へ徒歩4分

お気軽にお問い合わせ下さい

0566(91)1677

知立市堀切3-1-2杉原ビル2A
www.chiryu-law.jp



弁護士法人 心

相談料0円 (通社金・借金・交通事故被害・後遺障害) 相続・遺言以外は初回30分程度

夜間・土日相談可 (要予約)

企業法務・交通事故・後遺障害・過払金・借金・相続・遺言・刑事他



弁護士・スタッフ一丸となってサポートいたします!

所属弁護士
20名!!

過払金 無料診断
サービス実施中

交通事故 損害額 後遺障害
無料診断サービス実施中

名古屋駅法律事務所(愛知県弁護士会所属) 豊田市駅法律事務所(岐阜県弁護士会所属)
名古屋駅 0.5分 ヴィッツ豊田タウン内(豊田駅 3分)
平日9時～22時・土日9時～18時受付 ※祝日・国民の休日、12/31～1/4は除く
総合受付 0120-41-2403
詳細は → http://kokoro.la

スポーツ

親子アイデアC体創 第Ⅱ期教室

- ▼とき 10月7日～12月9日の毎週火曜日(全10回) 午前10時～11時30分
- ▼ところ 福祉体育館 主競技場
- ▼対象 よちよち歩きから入園前の幼児と、親または祖父母
- ▼定員 40組(抽選)
- ▼受講料 子ども・大人各800円
- ▼持ち物 体育館シューズ(親のみ)、ボールやなわとび等
- ▼受講決定について 前年度(I・II・Ⅲ期)および今年度のI期教室を受講していない人を優先し、定員に満たない場合は、受講歴のある応募者の中から代理抽選し、受講者を決定します。
- ▼申込み 往復はがきに「①住所 ②氏名(親子) ③電話番号 ④前年度(I・II・Ⅲ期)および今年度I期教室受講の有無を明記のうえ、8月30日(土)までに【〒472-0023 知立市西町草刈10-5 福祉体育館内 親子アイデアC体創係】へ。返信用はがき持参のうえ、福祉体育館での申込みもできます。
- ▼問合せ 生涯学習スポーツ課(福祉体育館内) ☎(82)5151 午前9時～午後5時・月曜休館)

ソフトバレーボール(後期)教室

- ▼とき 9月16日～11月25日の火曜日(内10回) 午後2時～4時
- ▼ところ 福祉体育館 主競技場
- ▼対象 市内在住・在勤の女性
- ▼定員 50人(先着順)
- ▼受講料 1人1千850円(前期受講者は無料)
- ▼持ち物 シューズ、タオル、膝当て、ドリンク
- ▼申込み・問合せ 8月16日(土)～9月7日(日)までに受講料を添えて、生涯学習スポーツ課(福祉体育館内) ☎(82)5151 午前9時～午後5時・月曜休館)へ。

ペタンク(後期)教室

- ▼とき 9月20日～12月6日の土曜日(内10回) 午前9時～11時30分
- ▼ところ 草刈公園グラウンド
- ▼対象 小学4年生以上
- ▼定員 30人(先着順)
- ▼受講料 小・中学生800円・64歳以下1千850円・65歳以上1千円
- ▼持ち物 小さなハンカチ大の布
- ▼申込み・問合せ 8月19日(火)～31日(日)までに受講料を添えて、生涯学習スポーツ課(福祉体育館内) ☎(82)5151 午前9時～午後5時・月曜休館)へ。

知立市テニス協会主催 硬式テニス教室 受講生募集

- ▼教室・内容 左表のとおり
- ▼ところ 昭和テニスコート

| 教室名 | とき | 対象 |
|-------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| ファミリー(親子)教室 | 9月6日からの毎週土曜日 午前7時15分～8時45分 | 市内在住の小学生と保護者 (初心者・初級～中級者) |
| シニア教室 | 9月4日からの毎週木曜日 午前9時30分～11時 | 市内在住・在勤の50歳以上の男女 (初心者・初級～中級者) |
| 火曜テニス教室 | 9月2日からの毎週火曜日 午前9時30分～11時 | 市内在住・在勤・在学の50歳以下の女性 (初心者・初級～中級者) |

- ▼受講料 大人6千円、子ども4千円
- ▼申込み・問合せ 8月23日(土)までにテニス協会 加藤(☎・FAX)(81)3299 / ☎090-33386-2525)へ。
- ※申込み多数の場合は抽選を行い、本人に通知します。
- ※申込後のキャンセルは、諸経費分をいただく場合があります。

知立市美術展特別賞作品展

市では、平成15年度～23年度まで知立市美術展特別賞の作品を購入し、所蔵してきました。今回、図書館の展示室で作品展を開催します。いずれの作品も、ひき込まれてしまう魅力でいっぱいです。

- ▼とき 9月6日(土)～21日(日) 午前9時～午後5時(月曜日休館。15日は祝日のため開館)
- ▼ところ 図書館 展示室(入場無料)
- ▼展示作品

- 第18回 書「無疆福」
- 第19回 写真「満身の力」
- 第20回 水彩画「山麓の民家」
- 第21回 日本画「秋風」
- 第22回 洋画「夢のゆくえ」
- 第24回 日本画「静かな時」
- 第25回 日本画「一隅」
- 第26回 洋画「p.m.3:00」



第25回「一隅」



第24回「静かな時」

- ▼問合せ 文化課 文化振興係(☎)1133

健康

健康ウォーキング講習会

健康のためにウォーキングを始めたいと思っている人、すでにウォーキングを行っているけど専門家に話を聞いてみたい!という人。ウォーキングのコツなど、実技を交えてお話しします。ぜひご参加ください。



- ▼とき 9月3日(水) 午前10時から
- ▼ところ 保健センター
- ▼内容 ウォーキングについての講習と実技
- ▼対象 市内在住の人
- ▼持ち物 タオル、ドリンク
- ※運動のできる服装で。(上履きは無くても可)
- ▼問合せ 保健センター (☎82)8211

膠原系難病患者・家族教室

- ▼とき 10月8日(水) 午後2時~4時
- ▼ところ 衣浦東部保健所3階 大会議室
- ▼対象 膠原系難病患者とその家族

- ▼内容
 - ① 専門医による膠原系難病相談会 (安城更生病院膠原病内科 吉田秀雄氏)
 - ② 交流会
- ▼費用 無料
- ▼申込み・問合せ 8月29日(金)までに衣浦東部保健所健康支援課地域保健グループ 難病担当 (☎21)4778)へ。

寄付

ご寄付ありがとうございました (敬称略)

■社会福祉協議会へ

- 〈現金の寄付〉
- ・百才笑 2万3千184円
- ・谷田東長根のお地蔵様 855円
- ・加藤チエ 1千211円
- ・年輪クラブ 2千円
- ・匿名 5千円
- 〈物品の寄付〉
- ・平松千沙 シルバーカー



市教委だよりー学ー

学校施設改修のお知らせ 知立南中学校(南棟)

知立南中学校南棟校舎の大規模改修工事を7月~平成27年3月まで実施しています。

知立南中学校の南棟校舎は昭和57年に建設された鉄筋コンクリート造3階建てです。築30年以上経過し老朽化が進んでいたため、全面的な大規模改修を行うことになりました。

○工事内容は?

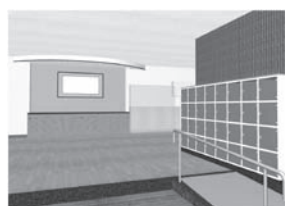
- 南棟校舎および渡り廊下2か所
- ・床面積 約3千459㎡
- ・外部改修 外壁
- ・内部改修 床・壁面改修
- ・トイレ改修 生徒用6か所 職員用1か所



普通教室 (イメージ図)

○どのように変わるの?

- ・木質感のある校舎にリフレッシュ
- ・普通教室内のロッカーや造り付け棚、廊下との間仕切り壁、昇降口の下駄箱等を木製のものにするため、あたたかみのある校舎になります。
- ・バリアフリー化



正面玄関 (イメージ図)

- ・正面玄関にスロープ、多目的トイレを設置します。
- ・また、階段の手すりを2段にするため、さまざまな人々にやさしい環境になります。
- ・トイレの洋式化・自動水洗(手洗)和式トイレを1つ残し、全て洋式化するため、快適で衛生的になります。
- ・その他
 - 廊下、階段の改修のほか、窓や扉等の建具を新しくします。家庭科室の調理台等の更新や保健室の拡大等も行い、より快適な教育環境を整備します。
 - 今後も老朽化に合わせて市内中学校の大規模改修工事を進めていきます。
- ▼問合せ 教育庶務課 (☎95)0135)

かっきー健康応援コーナー

知立を元気に!

健康づくり応援キャラクター
「かっきー」



▶問合せ 保健センター (☎82-8211)

シリーズ4. 栄養・食生活

～野菜を食べるとこんなにステキ!～

「野菜は身体にいい」と言いますが、どんな働きがあるかご存知ですか?

【腸を健康にする】

食物繊維は腸内環境を整え、腸の中を健康に保ちます。便秘や大腸がん等腸の病気の予防にも役立ち、腸内環境を整えることで免疫力がアップし、肌あれも防ぎます。

食物繊維はどの野菜にも含まれていますが、ごぼう、大根、たけのこ、モロヘイヤ、水菜、なばな、ブロッコリー、オクラ、かぼちゃ、ししとう等に多く含まれています。



【肥満を予防・改善する】

野菜は一般的に低カロリーでかさが多く、満腹感が得られるため、しっかり食べても摂取エネルギーを抑えられます。また、しっかり噛むことで早食いを防ぎ、肥満を予防します。

【血管の老化を防ぐ】

抗酸化作用のあるビタミンA、C、Eなどは血管の老化の原因となる活性酸素の発生を防ぎ、動脈硬化を予防して、若い血管を保ちます。血管を健康に保つことは、心臓病や脳卒中など循環器疾患の予防に効果があります。

【生活習慣病を予防する】

食物繊維には、食事からの糖質吸収をゆるやかにする働きがあり、糖尿病予防に効果があります。また、余分なコレステロールを吸着して排出する働きがあるので、コレステロールが高い人にもお勧めです。他にもカリウムというミネラルには、高血圧を予防する働きがあります。

緑黄色野菜は、淡色野菜に比べてビタミンやミネラルを多く含みます。できるだけ色の濃い野菜を選びましょう。

※緑黄色野菜とは、切っても中の色が濃い野菜のことです。

オクラ、小松菜、サラダ菜、ししとう、チンゲン菜、トマト、ニラ、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、ほうれん草、モロヘイヤ、かぼちゃ等



～野菜を摂るためのワンポイントアドバイス～

■3食に分けて摂る

1回の食事でたくさん食べるのは難しいので、朝、昼、夕食に分けて食べましょう。平成25年度健康づくり・食育に関する市民アンケート調査の結果、朝に野菜を食べていない人が多いことが分かりました。朝から食べられるよう夜のうちに作っておく、野菜を切るなど下準備をしておくなど工夫すると摂りやすいですね。

■火を通してかさを少なくする (おひたし、具沢山の味噌汁・スープなど)

味噌汁などに野菜をたっぷり入れて具沢山にすると、汁も減らせて減塩になり一石二鳥です。

■外食・中食の時も野菜をプラス

外食の時は定食など野菜があるものを選びましょう。どんぶりなど一品料理や、コンビニなどで購入する時もサラダをつけるなど野菜を摂ることを意識してみましょう。

めざせ野菜1日350g!!

350gの野菜はこのくらい!

