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。
Pitch FM83.8

催し

おはなし会

▼とき　11月3日(祝)　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　ぽちぽちの会
▼内容　「どうぞのいす」(絵本)、「だるまさんが」(大型絵本)、「ひよこちゃん」(紙芝居)、「おおきなかぶ」(人形劇)他
▼問合せ　図書館(☎(83)1131)

ストーリーテリング

ストーリーテリングとは、絵本も紙芝居も人形も使わないで、おはなしだけを聞いて楽しむことです。ぜひ、聞きにきてください。

▼とき　10月22日(土)　午前11時～11時30分
▼ところ　図書館　視聴覚室(2階)
▼対象　幼児・小学生から大人まで(小さい子は、保護者のひざで)
▼行う人　おはなしの会ホットケーキ
▼内容　「ぼくにげちゃうよ」(マーガレット・ブラウン／作)、「天とうさん金のくさり」(日本の昔話)、「さんねん峠」(朝鮮の昔話)
▼問合せ　図書館(☎(83)1131)

おやこDEパティオ

「あかちゃんひろば」
▼とき　11月2日(水)　午前10時～11時30分
▼ところ　文化会館　和室
▼内容　遊び場の提供、わらべうた、読み聞かせ、育児相談など
▼場所　和室
▼対象　1歳6か月までのお子さんと保護者
▼申込み　不要
▼問合せ　文化会館(パティオ池鯉鮒　☎(83)8100)

「おやこDEおんがくあそび」
▼とき　11月16日(水)　午前10時30分～11時30分
▼ところ　文化会館　リハーサル室1
▼講師　宍戸理恵氏
▼対象　2歳以上の未就園児と保護者
▼定員　25組
▼参加費　無料
▼申込み　10月18日(火)　午前10時～初日は電話(☎(83)8102)のみ、翌日からは窓口でも受付
▼問合せ　文化会館(パティオ池鯉鮒　☎(83)8100)

呈茶DEパティオ・10月

2か月に一度、文化会館内の茶室・知心庵で、「呈茶DEパティオ」を開催しています。

お気軽にお越しください。
▼とき　10月26日(水)　午後1時～4時
▼ところ　茶室
▼お茶券　1人100円
▼席主　ふれあい茶道教室(裏千家)
※次回12月22日(木)(予定)
▼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・11月

毎月1回(5月と8月を除く)、文化会館のエントランスロビーで開催する、入場無料のコンサート。

秋も深まる11月は、クラリネットとピアノの温かい音色にのせて、おなじみの名曲を優雅な歌声でお楽しみください。

▼出演者　川瀬千音(歌)、西峰里美(クラリネット)、今泉彩華(ピアノ)
▼とき　11月3日(祝)　午前11時～正午、午後2時～3時の2回公演
▼ところ　文化会館エントランスロビー
▼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)
弁護士　白濱　重人
弁護士　香川　広志
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　居石　孝男
弁護士　新海久美子
●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)
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
▶http://si-law-office.com
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
有料広告
※「広報ちりゅう」発行経費の一部に充てるため、有料広告を掲載しています。内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。

催し（つづき）

しみん芸術祭「民謡・歌謡」のつどい

▼内容　出演者の熱演による、お楽しみいっぱいの華やかな舞台です。ぜひご来場ください。
▼とき　10月22日(土)　午後0時30分開演
▼ところ　文化会館　花しょうぶホール
▼問合せ　文化協会事務局（文化会館内　☎(83)0151　火～金曜日の午前10時～午後4時）

昔を偲んで　ちりゅう秋の東海道松並木「2016　野点茶会と茶店」開催のご案内

江戸時代、東海道五十三次39番目の宿場町として栄えた「池鯉鮒宿」の東海道松並木において、知立市文化協会と茶を愛する市民グループで「野点茶会と茶店」を開催します。秋の戸外で点てる美味しいお茶を楽しみながら、ご一緒に昔の風情を偲んでみませんか。
▼とき　11月5日(土)　午前9時30分～午後3時頃まで
※茶菓子がなくなり次第終了
※少雨決行
▼ところ　東海道松並木沿い遊歩道
▼内容　猿候庵の東街便覧図略にある「牛田　大豆煎茶屋」を模した茶店と振り茶、子ども玉露席、ぶんきょう茶屋等
▼問合せ　文化協会事務局（文化会館内　☎(83)0151　火～金曜日の午前10時～午後4時）

平成28年度愛知県民茶会

秋を華やかに彩る県民茶会が開催されます。
▼とき　11月13日(日)　午前10時～午後3時
▼ところ　岡崎中央総合公園　体育館
▼知立市の席主　表千家細井宗香
▼茶券　当日券500円（1席）　前売り800円（2席）
▼送迎バス　〔行き〕文化会館発午前9時（1台）〔帰り〕岡崎中央総合公園体育館発午後0時30分（1台）
※送迎バスをご利用の人は文化協会へお申込みください。
※定員になり次第締め切ります。
▼問合せ　文化協会事務局（文化会館内　☎(83)0151　火～金曜日の午前10時～午後4時）へ。

国民文化祭の開催とスタンプラリーについて

10月29日(土)～12月3日(土)まで「文化の国体」といわれる国民文化祭が県内各所で開催されます。

国民文化祭開催期間中は開催会場を巡るスタンプラリーが実施されます。会場は県内107箇所あり、2個スタンプを集めてスタンプ設置場所の応募箱に投函すると応募できます。
市では11月27日開催の「全国人形浄瑠璃の祭典in池鯉鮒」でスタンプを設置します。700人以上の人に賞品が当たりますので、ぜひ会場に出かけてスタンプラリーに参加してください。スタンプ設置場所や応募方法の詳細は公式ガイドブックまたは「国民文化祭　あいち」のホームページで確認できます。公式ガイドブックは市役所・文化会館・図書館等に設置してあります。
▼問合せ
【スタンプラリーに関すること】第31回国民文化祭・あいち2016スタンプラリー事務局（NHKプラネット中部支社内052(952)7399　平日午前10時～午後6時）
【第31回国民文化祭・あいち2016に関すること】第31回国民文化祭愛知県実行委員会（愛知県県民生活部文化芸術課内052(954)6474　平日午前9時～午後5時）

広告
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
― お気軽にお問い合せ下さい ―
0566(91)1677
駐車場有り
知立市堀切3-1-2杉原ビル2A
www.chiryu-law.jp
至 三河八橋駅
至 名鉄名古屋駅
知立駅
スギ薬局
至 新安城駅
知立法律事務所
知立駅南
ピアゴ
至 刈谷駅

広告
弁護士法人心
相談料0円
（交通事故被害・後遺障害・過払い金・借金相続・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・過払い金・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30名!!
過払い金 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
※主たる事務所は愛知県弁護士会所属・＜　＞内は弁護士会名です
名古屋駅法律事務所〈愛知県弁護士会〉名古屋駅0.5分
名古屋みなと法律事務所〈愛知県弁護士会〉イオンモール名古屋みなと内（焼子川公園駅5分）
総合受付　平日9時～22時・土日9時～18時受付（祝日、国民の休日、12/31～1/3は除く、その他臨時休業もございます）
0120-41-2403（よい にし おさん）
詳細は⇒http://kokoro.la
他の事務所　岐阜駅・津駅・松阪駅・東京駅近く
有料広告

※「広報ちりゅう」発行経費の一部に充てるため、有料広告を掲載しています。内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。

※問合せは知立市役所
TEL 0566－83－1111（代表）
FAX 0566－83－1141
E-mail：info@city.chiryu.lg.jp

催し（つづき）

知立市商工会青年部創立50周年記念事業「もち投げます！」を開催します

「知立市商工会青年部創立50周年記念事業『持ちつ持たれつ50年粘り強く未来へ伸びるもっちもち感謝祭』を開催します。

▼とき　11月6日(日)　午前10時～午後3時（雨天決行）

※雨天の場合、イベント内容が変更になる場合があります。

▼ところ　知立市商工会館　駐車場（知立市鳥居一丁目15番地1）

▼内容　メインイベントとしてもち投げ（3回）を行います。（1回目午前11時20分、2回目　午後1時、3回目　午後2時40分）もちの中には、もしかしたら？あとは当日のお楽しみ！

そのほか、ダンスショー、子ども向けゲームコーナー、飲食コーナーなど楽しいイベントが盛りだくさん。ご家族・ご近所の皆さんとご一緒にお越しください。

※来場者用の駐車場が大変少ないため、なるべく自転車等でお越しください。

▼問合せ　知立市商工会（☎(81)0904）

講演会「愛知県の観光戦略について～観光行政のあり方と観光資源の活かし方～」

私たちのまち知立の観光について、一緒に考えてみませんか？皆さんのご来場をお待ちしています。

▼とき　10月21日(金)　午前10時～正午

▼ところ　中央公民館1階　大会議室

▼講師　加納國雄氏（外資系金融機関などを経て香港政府観光局で17年にわたり日本・韓国などを担当。平成25年からは大阪観光局で手腕を発揮。その実力・経験から、平成27年愛知県観光局局長に就任、多方面で活躍をされ現在に至る。）

▼申込み　不要

▼問合せ　知立観光PRプロジェクト推進会事務局　小橋（☎(83)0595）

ハロウィンパーティー～新たなまちの魅力を創ろう～

子どもからお年寄りまで、みんなで楽しめるハロウィンパーティを開催します。ハロウィンにちなんださまざまな企画を用意しています。ぜひ自宅に眠った衣装やコスチュームで参加してください。

▼とき　10月29日(土)　午後1時～4時30分

▼ところ　中央公民館・知立中学校グラウンド

▼内容

○前半プログラム

市内の団体とコラボした楽しいイベントを用意しています。クイズラリーで回りながら色々なイベントを体験しましょう。

▼とき　午後1時～4時

・大収穫祭（JAあいち中央知立）
・手作りマーケット（ラズベリー）
・バルーン体験（カラフル日和）
・文化芸術体験（文化協会）
・世界の民族体験（国際交流協会）
・ハロウィンフェイスペイント体験
・三世代グラウンドゴルフ体験
・ストリートパフォーマンス
・幼稚園ハロウィン作品展
・親子でつくるハロウィンお菓子
・屋台飲食ブース等

※仮装して来場した人・クイズラリーに参加した人には、フィナーレ後の大抽選券をプレゼントします。

※ちりゅっぴがハロウィン衣装に着替えてお菓子を配ってくれます。ちりゅっぴファンの皆さんは必見です！

○後半プログラム

▼とき　午後4時～5時

スペシャルフィナーレとして、前半プログラムの参加者全員で1千個の風船を使って巨大かぼちゃ型バルーンの打ち上げに挑戦します。前代未聞のチャレンジです。ぜひご参加ください。

全プログラム終了後に大抽選会も開催されます。お楽しみに。

▼問合せ　知立青年会議所　山本（☎090－5876－9383）

※詳細はホームページでご確認ください。http://www.chiryu-jc.org/

東芝エアコンをご愛用のお客様へ
再度のお詫びと重要なお願い
引き続き このエアコンを捜しています　発煙発火のおそれがあります　広告

エアコン室内ファンを回転させるモーターのリード線接続部から、発煙発火する可能性があります。無償にて点検修理をさせていただいております。

対象製品

東芝エアコン大清快
LDRシリーズ
（1998年9月～2000年6月製造）

東芝エアコン大清快
YDRシリーズ
（1999年9月～2001年3月製造）

LDR、YDRシリーズ以外
（1999年11月～2002年1月製造）
● ハウジングエアコン
● 石油エアコン
● ガスエアコン
● 業務用エアコン

【ご連絡窓口】詳細につきましては、こちらの窓口までご連絡ください。
東芝キヤリア株式会社 安全サービス推進室
〒416-8521 静岡県富士市蓼原336番地

フリーダイヤル【通話料無料】受付時間 平日9:00～18:00(土・日・祝日・年末年始を除く)
専用TEL：0120-444-899　専用FAX：0120-445-175
本件につきましては、弊社ホームページでもお知らせしています。 http://www.toshiba-carrier.co.jp/

ご迷惑をおかけいたしまして誠に申し訳ございません。謹んで深くお詫び申し上げます。※このお知らせは、2004年8月20日に新聞や弊社ホームページ等によりお知らせした内容と同じものです。
ご連絡いただくお客様の個人情報は本件の点検修理のためにのみ利用し管理します。なお、これらの業務に携わる協力会社にはお客様の個人情報を開示することがありますが弊社と同等の管理を行わせます。 C135H

有料広告

※「広報ちりゅう」発行経費の一部に充てるため、有料広告を掲載しています。内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。

催し（つづき）

アートDEコミュニケーション

手や体を動かして心をほぐす表現体験ができます。芸術の力を活用し、自己理解や他者理解を深めるとともに、自分や相手を理解することをきっかけに、日頃の生活や芸術鑑賞を今よりもっと豊かに楽しくするヒントが得られる講座です。

内容ごと、1回で完結する参加しやすさも魅力です。ぜひリラックスしてご参加ください。

▼とき　平成29年1月28日㈯、2月18日㈯、3月4日㈯の全3回。いずれも午後1時30分～4時30分

▼内容　【1月】講師　杉山絵理氏・判治芳恵氏（ダンサー・振付家）「日常が非日常へ?!毎日の生活に隠れるダンスのタネを見つけるワークショップ」

歩く、走る、手を挙げる。何気ない生活動作の中から、一緒にダンスを見つけて踊りましょう！

【2月】講師　山地寛和氏（音楽教育家）「わたしのリズム・あなたのリズム、アフリカンドラムで奏でよう」

音楽経験の有無に関わらず、民族楽器で心を解放し、楽器アンサンブルで楽しみます。

【3月】講師　橋本知久氏（作曲家・時間芸術家）「まだ見ぬ自分にガッツポーズ◎超だるまさんがころんだ」

単純なルールで声とからだと空間で遊ぶ180分。いつの間にかあなたもパフォーマーに変身！

▼ところ　文化会館リハーサル室1

▼参加費　［一般］3千円［パティオしーと会員］2千700円［22歳以下］1千500円（会員・一般とも）

▼定員　20人

▼対象　16歳以上（年齢は講座初日の年齢）

▼持ち物　上靴（動きやすい服装でご参加ください（スカート不可））。

▼申込み　10月22日㈯　午前10時から来館受付開始（電話予約は午後1時から）。

※先着順（定員になるまでは講座初日の前日まで受付ます。）

▼助成　平成28年度文化庁劇場・音楽堂等活性化事業

▼問合せ　文化会館（パティオ池鯉鮒　☎(83)8100）

募集

リユースマーケット出展者募集

11月に開催するリユースマーケットの出店者を募集します。4R（リユース、リサイクル、リフューズ、リデュース）の活動に取組んでみませんか。

▼とき　11月12日㈯　午前10時～正午（雨天中止）

※中止の決定は前日に行い連絡します。

▼ところ　福祉の里八ツ田南駐車場およびメープルけやき駐車場

▼出店資格　事業目的ではない一般の人（市外在住も可）

▼出品できるもの　家庭から出た使用可能な不要品、手作り品など

▼出品できないもの　使用不可能なもの、汚れているもの、大型家電、精密機器、大型・中型家具、自転車、手作りした食料品、生き物、期限切れのもの、違法の可能性のあるもの、事業として販売するもの、植物（苗木、野菜）、生鮮食品

▼出店料　無料

▼ブースの大きさ　間口3m×奥行2m

▼応募ブース数　32ブース（複数ブースの申込不可）場所の指定はできません。

▼応募受付期間　10月18日㈫　午前8時30分～28日㈮　午後5時

▼応募方法　申込み用紙にご記入いただくか、氏名、住所、連絡先、出品するものをご記入のうえ、環境課へ直接、またはFAX、Eメールでお申し込みください。（電話での受付はできません。）受付は先着順とし、市内在住の人優先とさせていただきます。

※定員になり次第受付を終了します。

※事業の趣旨に反する人は出店をお断りさせていただく場合があります。

※申込用紙は、市ホームページからダウンロードできます。

▼問合せ　環境課ごみ減量係（☎(95)0126　FAX(83)1141　Eメール kankyo@city.chiryu.lg.jp）へ。

小中学生「百人一首大会」出場者募集

第11回知立市小中学生百人一首大会を開催します。日本の伝統的な文化を体験するよいチャンスです。ぜひご参加ください。

▼とき　平成29年1月7日㈯　午前9時～正午

▼ところ　中央公民館講堂

▼対象者　市内在住の小中学生

▼参加費　無料

▼競技方法　小学生1～3年の部、小学生4～6年の部、中学生の部の各部対抗戦

▼チーム構成　小学生は1チーム3人以内、中学生は1チーム2人以内

▼申込み　11月4日㈮までに通っている各小中学校へ、市外の小中学校に通っている人は文化課へ申込んでください。申込用紙は文化課で配布します。

▼問合せ　文化課文化振興係（☎(83)1133）

※問合せは知立市役所
TEL 0566－83－1111（代表）
FAX 0566－83－1141
E-mail：info@city.chiryu.lg.jp

講座・教室

生涯学習フェスティバル 1Day講座

▼講座名・とき等

講座名	時間・ところ	対象	定員	教材費	内容	講師
飾り巻き寿司	11月19日(土) 13:30～15:30 中央公民館 料理実習室	①一般 （18才以上） ②親子 （1組3人まで）	20人（組）	1,300円	飾り巻き寿司は、綺麗で見て楽しい、食べて美味しいお寿司です。今回は、バラの花など2種類作ります。	板倉紀代子氏
豆腐マフィンを作ろう	11月20日(日) 10:00～12:00 中央公民館 料理実習室	①一般 （18才以上） ②親子 （1組3人程度）	18人（組）	800円	ヘルシーで美味しい豆腐マフィンをみんなで楽しく作りましょう！	西林三稚子氏

▼対象　市内在住・在勤の人
▼申込み　10月22日(土)～11月4日(金)の午前8時30分～午後9時までに、中央公民館で申込書に記入のうえ教材費を添えてお申し込みください。申込み順に受付けを行い、定員になり次第締切ります。
▼問合せ　生涯学習スポーツ課　生涯学習係（中央公民館内　☎(83)1165　月曜休館）

文化協会市民教室「着物の着付けと帯結び」

▼とき　11月6日(日)　午前9時30分～正午
▼ところ　中央公民館　和室
▼内容　着物を自分で着て帯結びまで実習します。（振袖は除く）
▼対象　市内在住の人
▼講師　高木敏子氏（山野流着装奥伝師範講師）
▼定員　20人（申込み順）
▼持ち物　着物、帯、小物一式
▼教材費　無料
▼申込み　10月18日(火)～11月2日(水)までに文化協会事務局（文化会館内☎(83)0151　火～金曜日の午前10時～午後4時）へ。

健ボラ・ウォーキングのご案内

保健センターでは、ウォーキング参加者を募集しています。

新しく出会う人々と楽しくおしゃべりしながら一緒に歩きませんか。「一人での参加でも大丈夫かしら？」と不安に思わなくても大丈夫！！健康ボランティアの皆さんがしっかりサポートします。

※開催日およびウォーキングコースについては、下表をご覧ください。

No.	開催日	距離	コース
10	11月5日(土)	5.1km	第10回わくわくウォーキングに参加しよう!　※P4参照
11	11月16日(水)	5.4km	文化会館（パティオ池鯉鮒）と街中の桜散歩みち歩き
⑫	12月6日(火)	5.8km	五古城（牛田古城）と知立団地の今昔
⑬	12月21日(水)	4.1km	五古城（知立古城・重原古城）と街なかの桜散歩みち歩き
14	1月18日(水)	5.0km	三弘法（一里山・密蔵院）と逢妻川健康のみち歩き
⑮	2月7日(火)	4.9km	五古城（来迎寺古城）とプチ歴史みち歩き
⑯	2月22日(水)	5.1km	五古城（八橋古城）とかきつばたみち歩き
⑰	3月7日(火)	6.6km	高岡公園と逢妻女川遊歩道歩き
⑱	3月22日(水)	4.7km	明治用水緑道（東井筋線）と万歩計歩数計測歩き

▶とき　午前9時20分に集合し午前中で終了します。
▶ところ　保健センター（予約不要。直接お越しください。）No.10はスタート地点にお集まりください。
▶持ち物　飲み物、帽子等
▶参加費　無料（○印は運賃が必要）
▶問合せ　保健センター（☎82-8211）

健康

「薬と健康の週間」が始まります

10月17日(月)～23日(日)は「薬と健康の週間」です。薬について正しい知識を持ちましょう。

医薬品は病気や怪我を治すのに役立つ一方、正しく使わなければ副作用により健康を損なう恐れがあります。使用期間、用法、用量、保管方法などを守り、使用上の注意を十分に理解して、正しく使用しましょう。

内服している医薬品について不明な点があれば、医師、薬剤師等の専門家に相談しましょう。

特に高齢者については、肝・腎機能低下のため副作用が起こりやすくなっています。また、複数の医療機関・診療科受診により薬を複数処方されている場合、間違えて内服する危険性が高まります。同時に内服する薬をまとめておいたり、日・時間ごとに分けて保管するなどわかりやすく管理する工夫が必要です。

また、小児による医薬品の誤飲事故も多いので、医薬品を小児の手の届かない場所に保管するなど適切な保管・管理をしましょう。

スポーツ

第5回シニアスポーツ大会

高齢者の皆さんの生きがい・健康づくりのため、シニアスポーツ大会を開催します。実施種目、参加資格等は次のとおりです。

【グラウンド・ゴルフ】
▼とき　11月10日(木)（予備日　11月17日(木)）　午前8時受付、午前9時開会
▼ところ　昭和グランド

【テニス（硬式・軟式）】
▼とき　11月10日(木)（予備日　11月17日(木)）　午前8時30分受付、午前9時開会
▼ところ　昭和テニスコート

▼参加資格　市内在住・在勤者（平成28年4月1日現在で60歳以上の人）
※ただし、テニス部門のみ女性は50歳以上
▼参加費　1人300円
▼申込み・問合せ　10月28日(金)までに、所定の申込書に記入のうえ福祉体育館（☎(82)5151　午前9時～午後5時・月曜休館）へ。グラウンド・ゴルフ協会　檜（☎(81)2731）、テニス協会　加藤（☎090－3386－2525）、ソフトテニス連盟　鈴木（☎090－6086－8951）
※申込書および詳しい開催要項は福祉体育館窓口にあります。

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
〈物品の寄付〉
・加藤初江
手作りマスコット人形等　400個
■市へ
〈現金〉
・匿名　1万円

西三河イベントだより

香嵐渓もみじまつり

▼とき　11月1日(火)～30日(水)
▼ところ　香嵐渓、町並み一帯
▼内容　日没から午後9時まで飯盛山・足助城の紅葉をライトアップ。竹灯りの香積寺（11月5日(土)～27日(日)の毎週土・日曜日。参道に竹灯りを一斉に飾り、香積寺を温かい灯りで包み込む）など。

▼問合せ　足助観光協会（☎0565(62)1272）

愛知県だより

県公文書館「開館30周年記念特別展」を開催します

県公文書館は、開館30周年を記念して、「開館30周年記念特別展　厳選！公文書館の逸品」を開催します。普段は複製でしか見ることができない貴重な資料の原本や初公開の資料等、本館が所蔵する貴重な資料を展示します。

▼とき　11月30日(水)まで　午前9時～午後5時　土・日曜日、祝日休館
▼ところ　県公文書館展示室（愛知県自治センター七階）
▼入場料　無料
▼問合せ　県公文書館（☎052(954)6025）
○ホームページ　http://www.pref.aichi.jp/kobunshokan/

インフルエンザを予防しましょう

○ワクチンの接種はお早めに

インフルエンザワクチンを接種することで、インフルエンザウイルスが感染した場合に発症する確率を減らし、重症化を予防することが期待できます。ワクチンが十分な効果を発揮できる期間は、接種した約2週間後から約5か月間とされています。

ワクチンの有効性を高めるために早めに接種しましょう。

▼問合せ　県健康福祉部保健医療局健康対策課（☎052(954)6272）

※問合せは知立市役所
TEL 0566－83－1111（代表）
FAX 0566－83－1141
E-mail：info@city.chiryu.lg.jp

シリーズ20. がん

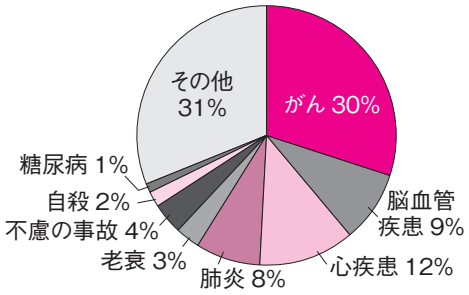
▶問合せ　保健センター（☎82－8211）

がんは、知立市での死亡原因第1位となっており、総死亡数の約3割を占めています。

知立市の死亡原因の1位は「がん」で、2位は「脳血管疾患」3位は「心疾患」となっています。上位3つが原因となり、5割以上の人が亡くなっています。下記のことを実践しましょう。

喫煙	たばこは吸わない。他人のたばこをできるだけ避ける。 ・家族に喫煙者がいたら、協力してもらう。 ・完全禁煙施設を利用する。（喫煙場所には近づかない）
飲酒	節度のある飲酒をする。 （1日あたりのアルコール量は、日本酒1合、ビール大瓶1本、焼酎や泡盛なら1合の2/3、ウイスキーやブランデーならダブル1杯、ワインボトル1/3程度）
食事	偏りなくバランスのよい食事をとる。 ・塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする（1日あたりの塩分摂取量：男性は8g未満、女性は7g未満が目標） ・野菜や果物不足にならない（1日あたりの野菜摂取量350gが目標） ・飲食物を熱い状態でとらない（食道の炎症やがんを引き起こす可能性があります）
身体活動	日常生活を活動的に。 ・歩行またはそれと同等以上の身体活動を1日60分行いましょう。 ・息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分程度行いましょう。
体形	成人期での体重を適正な範囲に。 ・BMI＝22が理想体重です｛BMI値＝体重（kg）／（身長（m）×身長（m））｝
感染	肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を。機会があればピロリ菌感染検査を。

知立市死因別死亡割合



がんの早期発見・早期治療

肺がん、乳がん、大腸がん、子宮頸がん、胃がんは検診を受けることにより早期発見でき、さらに治療を受けることにより、死亡率が低下します。

市の検診は、通常かかる検診費よりも自己負担額が安く受診していただけます。ぜひ、検診を受けましょう。

※（検診期間、方法、自己負担額などの詳細は、19ページ「健康ガイド」に掲載しています。）

市教委だより―学―

『参考資料室』ってご存知ですか？

市図書館2階には、『参考資料室』という部屋があります。

参考資料室には、自由民権運動家であった郷土の偉人『内藤魯一』に関する本、知立まつりを始めとした県内のお祭りに関する資料、県史・市史など自治体史等郷土に関する資料、地名事典や災害史事典、統計や日本法規に関する資料、「中日ドラゴンズ80年史」や「数え方事典（ものを数える時の単位に関する事典）」など様々な分野の貴重な資料が多く所蔵されています。中でも昔の知立や周辺の市の写真集などは、見覚えのある風景に出会うことができ大変懐かしい気持ちになります。また、レファレンス（利用者の調査や研究に必要な資料を探す手助けとなるもの）資料もありますので、様々な調べものをする際にはきっとお役に立てると思います。

参考資料室は、図書館の開館時間であればいつでもご利用いただけますが、ご利用の際には参考資料室隣りにある事務室へ一声掛けてからご利用ください。

皆さんのご利用をお待ちしております。

▼問合せ　図書館（☎(83)1131）

国際社会との架け橋に

今年も市内の中学2年生12人をオーストラリアに派遣しました。この派遣事業は、国際交流協会の全面的な支援を得て、平成2年から始まり、今年で27回目となります。この間247人の中学生がオーストラリアの大地に立ち、親善大使としての役割を果たしてきました。平成9年からはウインダム市を訪問するようになり、それが縁で、両市は姉妹都市提携を結びました。

ウインダム市は、メルボルンから約30㎞の距離に位置し、人口は15万人余、面積は542㎢の町です。私は平成9年に派遣生徒を引率し、平成24年には市民派遣団と共にこの町を訪問しました。この間に多くの家や工場が建設されて、町は大きく発展していました。

派遣生はホームステイや現地校での体験入学を通して、フレンドリーな国民性、多民族国家の現実、自由と責任を重んじる社会など、多くのことを肌で感じてきます。また、ウインダム市長への表敬訪問や、市議会議員との会食など市代表としての責務も確実にこなしてきました。これらの体験は、グローバル社会を生きていく若者にとって、貴重な財産となるはずです。派遣生諸君が知立市と国際社会との架け橋になって活躍してくれることを願っています。

教育長　川合　基弘

次回定例会　11月10日㈭　午前9時30分～　市役所　第4会議室