

自治会・公民館からのお知らせ

(令和8年10月1日版)

組長 一木 順次
☎ 090-4163-4024

1、秋の側溝清掃の実施について・・・少雨決行 (再掲)

日 時 10月17日(土) 午前8時～

清掃場所 自宅周り、班域の側溝を清掃して下さい。

予備日を18日とします。都合の良い方で実施下さい。

土嚢袋は可燃ごみステーションおよび添付回覧地図の

●印電柱付近にお出してください。

稲場公園周辺の清掃は行いません。



2、「小山地区運動会」の開催について

日時 令和8年10月18日(日) 9時～12時

場所 小高原小学校グラウンド(雨天時は体育館)

抽選用リストバンドのお渡しは8:30～9:15です。

プログラム等、詳細は回覧「広報小山よいとこ」をご覧ください。



3、伊勢神宮お神札及び天子神社お神札等のご注文について

今年度は、班長の負担軽減等の理由により、稲場2組はお神札の注文・取りまとめを見送ることとしました。

天子神社にてお神札の頒布が行われますので、ご入用の方は各自でお求めください。

頒布の日程については、後日お知らせします。

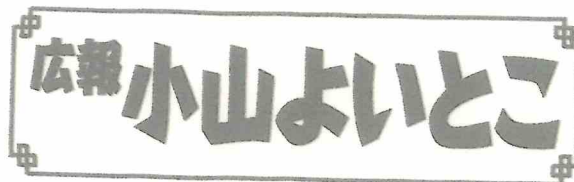
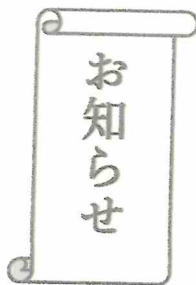
なお、本件は令和7年12月21日の班長会議にて提案があり、令和8年4月5日の小山自治会通常総会で確認の上、令和7・8年度班長の投票のにより、見送ることが決定したものです。

お知らせの詳細

小山地区ホームページ

デジタル回覧板





令和8年9月27日

小山自治会 大中隆志

小山地区の皆様へ

秋の側溝清掃の実施について

日頃は、小山地区自治会活動にご理解とご協力を賜わり、誠にありがとうございます。

さて、令和8年度秋の側溝清掃を下記のとおり町内で一斉に実施します。

作業中は車やバイク、自転車等の通行に注意し、安全第一で進めてください。

記

実施日：令和8年10月17日(土)

又は18日(日) 午前8時～

集積場所：各地区の指定場所

【注意事項】

- ①土嚢袋及び可燃ごみ袋は、10月初めに班長さんが配布します。
- ②土嚢袋には、土砂だけを入れてください。
- ③土砂は、袋の6～7分目を目安として下さい。
- ④枯葉、草、紙、空き缶、空瓶等は、分別して指定日に各集積場所へ出してください。
- ⑤土嚢袋の回収は、10月19日以降を予定します。

「小山地区運動会」の開催について（お知らせ）

小山地区の皆様へ

小山公民館長 水鳥 正治

初秋の候 皆様ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

日頃より公民館活動に、ご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。

「第33回小山地区運動会」を開催いたします！

昨年と同様、自由参加方式での大会を以下のとおり計画しましたので、ご参加よろしく願いいたします。

毎年好評の抽選会もありますが、抽選用のリストバンドのお渡しは時間制限があります。お気をつけてお越しください。

○日時 令和8年10月18日（日）9時～12時
○場所 小高原小学校グラウンド（雨天時は体育館）
○駐車場 小学校周辺のデンソーさん駐車場を借用済
（当日は黄色帽子着用の交通安全委員の指示に従ってください）
○抽選会 受付にて抽選用リストバンドをお渡しします
8時30分～9時15分まで
（大人300名、子ども200名まで先着順）



○プログラム（予定）

・開会式（準備運動）	9:00	全員
・小学生徒競走	9:20	1～6年生
・パン食い競争	9:50	先着80名 大人（中学生以上）
・ちっぴ子徒競走	10:20	園児以下
・孫といっしょにいちにっさん		じいじ、ばあばとお孫さん
・〇×クイズ	10:40	全員
・アトラクション	11:00	チアダンス、ダンス、太極拳
・抽選会	11:20	リストバンド番号で抽選
・閉会式	11:50	

保健推進員からのお知らせ

小山地区主催

歩け歩け大会に

推進員と一緒に
歩きませんか？

.....
みんなで楽しく
健康づくり！

.....
保健推進員も参加します！



- 日時 : 2026年11月8日(日) 午前8時
- 集合場所 : 日高公園東側ゲート(遊具のあるところ)
※黄色の旗が目印です。現地で受付します。
- 解散 : 小山市民館
- 日高公園～サイクリングロード～各ポイント通過～市民館
＝1時間ちょっと歩きます＝
- 持ち物 : 帽子・タオル・水筒
- 服装 : 歩きやすい服装
- 雨天決行

お問い合わせ:磯村 美紀子 ☎28-6373

ちょこっとささえあい

サポーター大募集!!

あなたの町に 説明会がやってきます

スキマ時間で
ボラ活😊

(有償：30分300円)

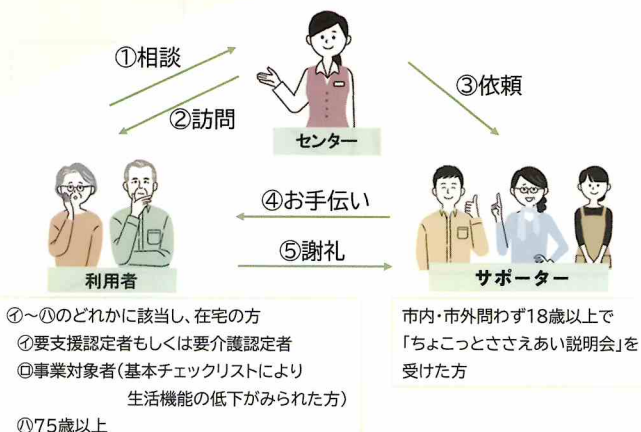
当日
サポーター登録
できます

申し込み不要
説明会の参加
のみもOK

ちょこっとささえあいとは？

「ちょこっとささえあい」は高齢者等の生活のちょっとした困りごとを住民同士で助け合うための刈谷市の事業です。
ゴミ出しや買い物、簡単な掃除、通院の付き添いなど、日常生活での困りごとを少しの時間ならお手伝いできそう、とお考えの方はぜひ説明会にお越しください。

ちょこっとささえあいの仕組み



ちょこっとささえあいセンターで利用者の困りごとを受け付け、サポーターにお手伝いを依頼します。

サポーターになるためには1時間程度のちょこっとささえあい説明会に参加する必要があります。お手伝いの内容は日常の範囲の困りごとですので、特別な資格や経験は必要ありません😊

あなたの”できる時間・できること”が高齢者の助けになります

➡説明会の日程は裏面へ➡

説明会スケジュール

全日程
10:00開始
11:00終了

9/18 金	西境市民館 西境町池下2	11/20 金	今川市民館 今川町1-402-2									
9/24 木	一ツ木市民館 一ツ木町4-37-3	11/24 火	半城土市民館 半城土中町1-10-6									
9/29 火	刈谷西部市民館 司町3-64	11/25 水	高津波市民館 高倉町1-412									
9/30 水	東刈谷市民館 末広町3-2-2	11/27 金	小垣江市民館 小垣江町清水25-14									
10/20 火	東境市民館 東境町登り坂16	定期開催 刈谷市民交流センター1階 ボランティアセンター 東陽町1丁目32番地2 <table><tr><td rowspan="2">令和8年</td><td>9/17 木</td><td>10/17 土</td></tr><tr><td>11/17 火</td><td>12/17 木</td></tr><tr><td rowspan="2">令和9年</td><td>1/19 火</td><td>2/17 水</td><td>3/17 水</td></tr></table>		令和8年	9/17 木	10/17 土	11/17 火	12/17 木	令和9年	1/19 火	2/17 水	3/17 水
令和8年	9/17 木				10/17 土							
	11/17 火			12/17 木								
令和9年	1/19 火			2/17 水	3/17 水							
	10/21 水			小山市民館 小山町1-810								
10/22 木	野田市民館 野田町森前40-1											
10/23 金	元刈谷市民館 御幸町4-15-1											

令和8年	9/17 木	10/17 土	
	11/17 火	12/17 木	
令和9年	1/19 火	2/17 水	3/17 水

注意事項など

- ・お住まいの地区以外への説明会参加もOKです
日程の合う時にご参加ください
- ・サポーターとして登録できるのは18歳以上の方で、居住地は問いません
- ・登録を希望される方は身分証明書を持参ください
- ・質疑応答の時間もあり、分からないことや不安なことを質問できます

こんにちは！ 地区社協です♪

2026/10



地区社協（地区社会福祉協議会）とは、地域にある様々な福祉課題について、住民同士が情報共有をしながら、互いに助け合い、支え合う活動をすることを目的とした組織です。刈谷市内20地区にある福祉委員会で構成されています。



Pick up!

桜区福祉協議会

活動

高齢者の居場所作り、健康作り



さくらカフェ

月1回開催

コーヒーやお菓子を提供し、

地域住民が気軽に交流できる場を提供



いきいき百歳体操

月1回開催

介護予防体操と健康講話の実施



民生委員主体で活動しています



その他



福祉防災フェア

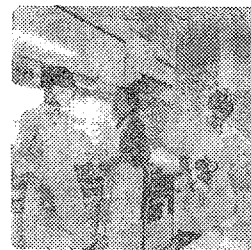
自主防災会と協力し要支援者に防災グッズを配布



ボランティア部

地域イベントのお手伝い

気軽に参加できるシステムで地域の担い手不足対策



会長より



私が民生委員になった時、桜区福祉協議会が設立され、民生委員・児童委員や地区の協力でさくらカフェをはじめ、どの活動も継続できており、高齢者をはじめとした地域福祉に少しでも貢献できていると思っています。

また民生委員・児童委員としての活動が続けられるモチベーションともなっています。

Instagramにて、地区社協・福祉委員会の情報を発信中！

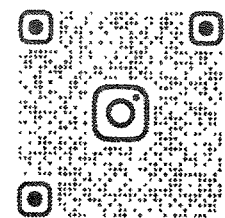
右のQRコードよりフォローお待ちしております♪

【事務局】刈谷市社会福祉協議会生活支援課相談支援係

TEL：0566-23-1600

FAX：0566-25-2498

メール：chikusyakyo@kariyashi.jp



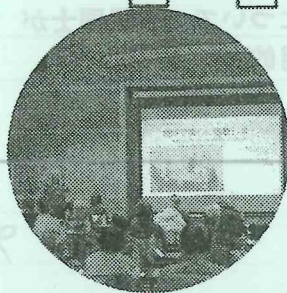
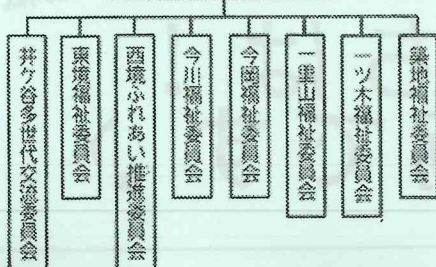
KARIYASHI CHIKUSYAKYO

事務局



北部地区社協

北部 地区社会福祉協議会



「楽しく地域で活動しよう！」というテーマで講演会を開催しました！

市内で活動している米田様（小垣江地区）と鈴木様（重原地区）をお招きし、活動紹介や、地域活動をする上で必要な事などを講演していただきました！

今年度は「福祉健康フェスティバル」にて各福祉委員会の活動紹介や活動体験できるブースを出展します！！

北部地区担当

TEL 090-6397-6153

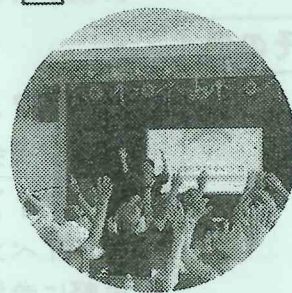
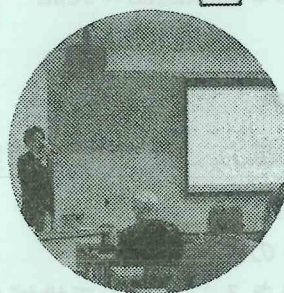
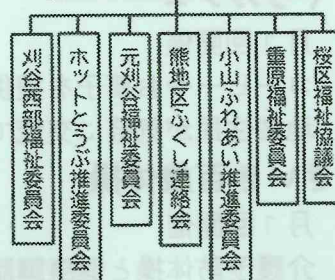


中部地区社協

地域住民を対象に、終活をテーマに講演会を開催しました！

行政書士・社会福祉士の鈴木貴文様に、エンディングノートや遺言、成年後見制度など幅広くご講演いただきました。また、昨年度新友に始まった第5次刈谷市地域福祉計画についての勉強会も開催しました！

中部 地区社会福祉協議会



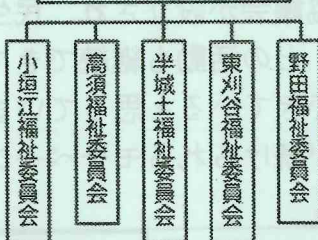
中部地区担当

TEL 070-2232-7425



南部地区社協

南部 地区社会福祉協議会



5月の総会で、令和7年度事業・決算報告、令和8年度事業計画・予算案をご承認いただきました！

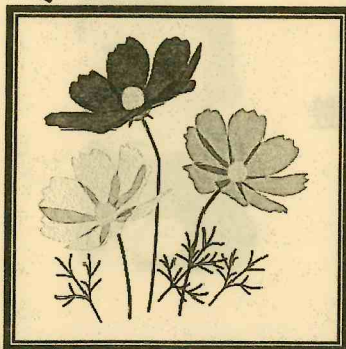
また、福行政書士・社会福祉士の鈴木貴文様に「一人のひとの安心のために大切なこと ～終活と地域のつながりから考える～」と題してご講演いただきました！

南部地区担当

TEL 090-4402-6925

刈谷中部地域包括支援センターだより

第183号 2026年10月1日発行
刈谷中部地域包括支援センター



秋風が心地よく、外で過ごすのが楽しい季節になりました。
平素より広報紙をご覧いただき、地域の情報発信にご理解とご協力を賜りありがとうございます。今月はスポーツや文化の行事が各地で予定されており、世代をこえて交流を深めるよい機会です。一人ひとりの小さな参加が、にぎわいと活気のあるまちづくりにつながります。寒暖差の大きい時期ですので、健康には十分ご注意ください。

高齢者のうつについて

「うつ」とは、心に元気がない状態をいい、気分の障害とされています。

気分が落ち込むといつもくよくよして、何もできず、考えも浮かばない状態になります。これが進むと仕事も手につかず体はどこも悪くないのに布団から出られないような感じになったりします。

〈高齢者のうつの特徴〉

うつは年齢にかかわらず起こる症状ですが、高齢者のうつには以下の特徴がみられます。

- ① 加齢に伴う心身機能の低下、社会的役割喪失への不安や孤独を受け入れられず発症することが多くみられます。
- ② 心と体は連動しており高齢者は特にこの傾向が強く、うつと身体機能の回復を同時に進めていく必要があります。
- ③ リスクとして、喫煙、肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病があり、身体管理への意識を高めることが予防につながります。
- ④ 身体機能の問題に関しては服薬の影響も重要です。

〈高齢者のうつと認知症〉

認知症とうつは合併することが多く、認知症の前触れとしてうつが現れる場合があります。一方、うつが現れると考えるのが億劫になり、集中できなくなって、見かけ上、認知症のように見えることもあります。うつによる見かけの認知症であれば、治療することによって日常生活機能の改善が期待されます。疑いがあれば専門医の受診を検討してみてください。

高齢者のみなさんが地域で安心して生活が続けられるよう支援するための相談窓口です。ご都合にあわせて、電話や訪問など無料で相談いただけます。

まずはお電話ください。

営業日：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）8：30～16：45

刈谷中部地域包括支援センター

Tel25-8283



高齢期のうつを予防しましょう

高齢期には、退職や近親者との死別などによる喪失感や、加齢による身体的機能低下などでうつ症状が出やすいいうえに、最近ではあらゆる感染予防のため、外出や人との交流を避けることで、その傾向は強くなっています。



《予防にはどうしたらよいの?》

人は、何かしらの目標を持って生きること、自然と気持ちが前向きになるものです。定年退職後に家に閉じこもるのではなく、何か新しい仕事を見つけるのもよいでしょう。また、趣味や習い事を始める、新しいことに挑戦してみるのも周囲とのコミュニケーションにつながるきっかけとなります。

また、グループや団体などが行っている社会や家族を支える「社会的な貢献活動」に参加することもできます。高齢者の社会的な活動は豊かな地域づくりにつながるだけでなく、介護や認知症を予防したり、高齢者自身にとって生きがいを創出できるなど良い影響をもたらすと考えられています。



社会的な活動をすることで
「新しい友人を得ることができた」
「地域に安心して生活するためのつながりができた」
「社会に貢献していることで充実感が得られている」
「健康維持や身だしなみにより留意するようになった」
など、高齢者にとって積極的に社会や周囲の人と関わることは、心の健康を保つために役立っていることが分かります。社会的な活動に参加するのもひとつの対策ですが、外に出て散歩をしてみる、誰かとおしゃべりをするだけでも十分です。

《無理なく身近なところで》

いきいきクラブでは趣味の活動などの交流の場や地域のための清掃や見守り活動などを身近な単位で行っています。いきいきクラブの紹介冊子もご用意しています。詳しくはお住まいの地区を担当している地域包括支援センター若しくは長寿課へお問い合わせください。



イズモサロン

～刈谷貴賓館～

イズモ葬祭～刈谷貴賓館～をお借りして、介護予防体操教室を行っています。身体を動かす機会、皆さんとの会話・交流機会になると思います。過ごしやすい季節になります。
ぜひ、みんなで体操をしましょう。お待ちしております！！

日時：2026（令和8）年 10月16日（金）

10:30～11:30

内容：“訪問看護ステーション仁刈谷”の理学療法士による体操

場所：イズモ葬祭～刈谷貴賓館～ 刈谷市東新町3-211

予約不要・参加費無料

開催日が毎月第3週近くの友引の日になります。
曜日が変動しますので、よろしくお願いいたします。

※送迎なし ※駐車場あり ※駐輪スペースあり
※保険加入なし（参加は自己責任となります）
※体調不良の場合は参加をお控え下さい
※運動をするので水分を持ってきてください

支援・協力：イズモ葬祭 ～刈谷貴賓館～

主催・お問い合わせ：

刈谷中部地域包括支援センター 担当 樋口

TEL：25-8283

