

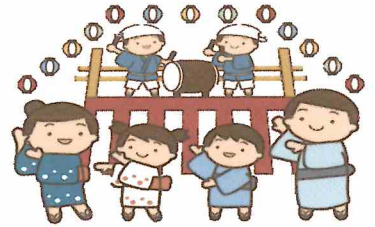
## 自治会・公民館からのお知らせ

(令和8年7月1日版)

組長 一木 順次  
☎ 090-4163-4024

### 1、盆踊り大会開催のお知らせ

日時 令和8年8月1・2日(土・日) 19:00~  
場所 恩田公園(屋台、お店 18時位~)



### 2、敬老会開催日程 事前のお知らせ

日時 令和8年9月20日(日) 10:00~  
場所: 小山市民館

詳細が決まりましたら別途ご連絡します。



### 3、「防犯カメラ作動中」看板設置への協力について

犯罪抑止効果を高めるため、看板を自宅敷地内に設置して頂ける方を募集しています。  
ご協力いただける方は、市役所くらし安心課で入手するか  
班長・組長までお申し出ください。



### 4、夏の交通安全市民運動について

令和8年7月11日(土)~20日(月)の10日間で開催されます。  
7月16日(水)7:20~8:00 に県下一斉交通大監視が実施されます。

### 5、その他のご報告

- ・春の側溝清掃活動結果について 【5月16・17日(土・日)で開催】  
小山自治会全体の参加人員は2500人でした。【稲場2組 70人】
- ・日本赤十字社活動資金募集結果について  
小山自治会全体の概算募金額は901263円 2013件でした。【稲場2組 38500円 77件】

お知らせの詳細

小山地区ホームページ

デジタル回覧板



## 「盆踊り大会」特集（臨時号）

小山地区の皆様へ

小山公民館長 水鳥 正治

### ○盆踊り大会（恩田公園）



8月1日（土）、2日（日） 午後7：00～

※今年度の盆踊り大会は、恩田公園での開催です。

踊りの休憩タイム（午後7時50分ごろ）には、アイスクリームを配布予定！！

※飲食屋台、ゲーム屋台は、午後6時に開店します。

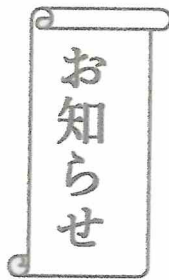
・飲食屋台…先着にて割引価格にて販売いたします。数に限りがございます。

・ゲーム屋台…ヨーヨー釣り、ボールすくいが遊べます。（小学生まで）  
（※先着それぞれ80人まで。以降は有料1回100円）

曲目：刈谷小唄、刈谷音頭、刈谷よいところ、らんまん踊り、しんちゃん音頭  
これから音頭、恋をするなら、小山盆踊り唄、炭坑節  
◎定番の曲から新曲まで、9曲をみんなで踊りましょう！

※行事予定は6月末日現在です。変更される場合もあります。

あしからずご了承ください。



# 広報 小山よいところ

# 回覧

令和8年 6月28日

小山自治会 大中隆志

## 「防犯カメラ作動中」看板設置への協力について

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、市くらし安心課から防犯に関して自治会への協力依頼がありました。

先月、市内北部地域で一晩に複数の侵入盗が発生しました。市内に設置している防犯カメラによる犯罪抑止効果を高めるため「防犯カメラ作動中」看板設置のご協力を改めてお願いするものです。

(看板の規格)

縦30センチメートル 横60センチメートル

(お問い合わせ・受渡し場所)

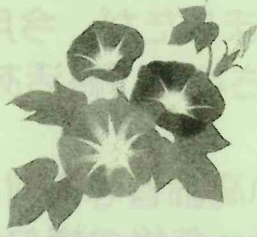
刈谷市役所 くらし安心課窓口(市役所3階)

電話 0566-62-1010



# 刈谷中部地域包括支援センターだより

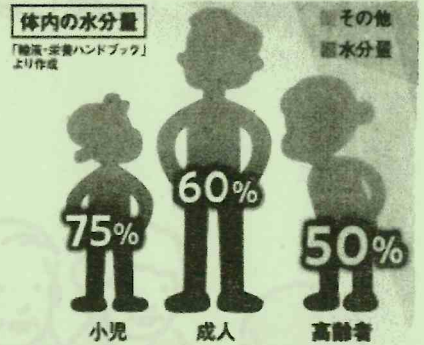
第180号 2026年7月1日発行  
刈谷中部地域包括支援センター



7月は別名「文月」と呼ばれ、語源は短冊に歌や字を書き、文字の上達を願った七夕の行事にちなんでいるそうです。暑さも本格的になるため、水分補給も忘れず夏を乗り切りましょう。

## 熱中症に気を付けましょう！

脱水や熱中症が気になる季節がやってきました。高齢者は特に注意が必要です。



### ①体内の水分が不足しがちです！

高齢者は若年者と比べて体内の水分量が少ないうえ、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

### ②暑さに対する感覚機能が低下することがあります！

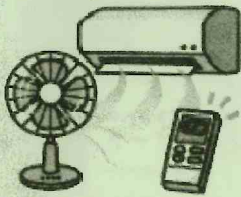
加齢により暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍くなります。

### ③暑さに対する体の調節機能が低下します！

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

## ☐ 予防法ができているかをチェックしましょう

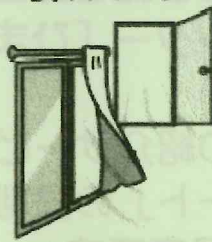
☐ エアコン・扇風機を上手に使用している



☐ 部屋の温度を測っている



☐ 部屋の風通しを良くしている



☐ 必要に応じてマスクをはずしている



☐ こまめに水分補給をしている



☐ シャワーやタオルで体を冷やす



☐ 暑い時は無理をしない



☐ 涼しい服装をしている  
外出時には日傘、帽子



☐ 涼しい場所・施設を利用する



☐ 緊急時・困った時の連絡先を確認している

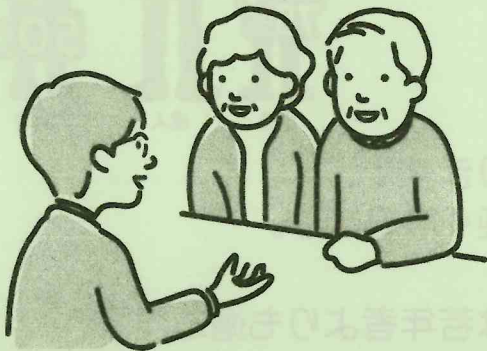


熱中症になった人は、朝食をぬいていた、睡眠不足だった等、生活習慣に関わる例もあります。食事・睡眠・運動が熱中症の予防法にもつながるので、規則正しい生活を心がけましょう。

## 刈谷市終活あんしんサポート事業をご存じですか？

前月号では「デス・リテラシー」についてご紹介しましたが、今月は令和8年4月に高齢者福祉センターひまわりに開設された「終活あんしんセンター」についてご紹介します。

「終活あんしんセンター」は、頼れる身寄りのない高齢者等を対象にした、終活に関する相談窓口です。ご自身が亡くなった後の様々な手続きや事務を事前に決めておくことで、人生の最期まで、安心して過ごせるよう支援します。



たとえば

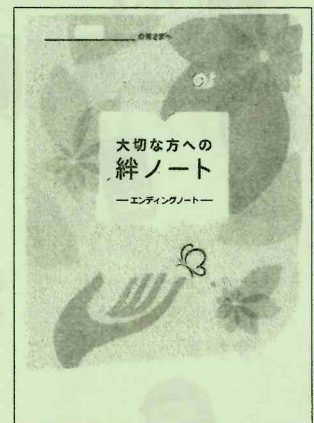
- ・終活の始め方を知りたい
- ・身寄りがなく、今後のことが心配
- ・認知症になった時のことが心配
- ・亡くなった後のことが心配 等

終活に関する相談を通じた将来に対する不安軽減を図ります。

【問合せ先】終活あんしんセンター Tel0566-23-1600  
※相談は事前の予約をお勧めしています。

【場 所】高齢者福祉センター「ひまわり」内

その他にも民間事業者等の紹介サービスや、エンディングノート「絆ノート」の個別指導も令和8年10月から開始する予定です。



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





# 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。暑い季節になり、外に出る機会が減ると思います。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7月16日（木）

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

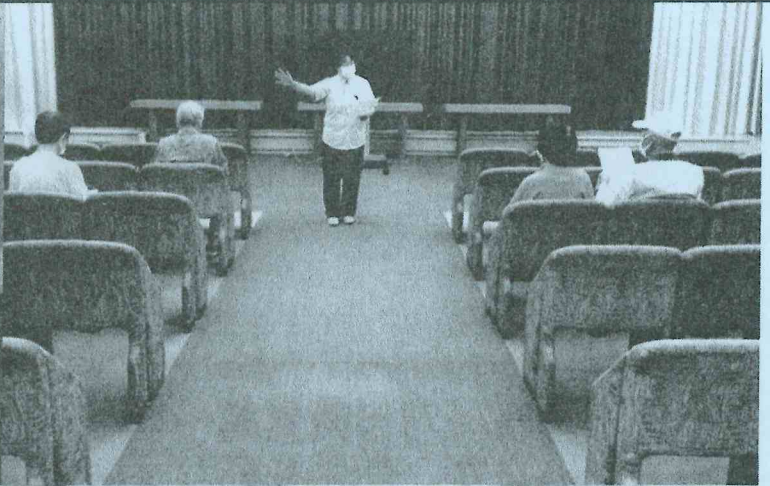
TEL：25-8283



# 5月イズモサロンのご報告

イズモサロン  
健康体操 10時30分

ダイヤモンドホール



訪問看護ステーション札幌

## 足が擧る原因とその対策

～毎日を快適に過ごすために、今日からできること～

足が擧がる（こむら返り）主な原因	予防のための生活習慣
<ul style="list-style-type: none"> <li>水分不足・脱水 尿の濃度が濃くなるため、脱水が引き起こされやすくなります。</li> <li>足が下り下り 下半身への血流が滞りやすくなるため、足が下り下りになりやすくなります。</li> <li>冷え 足が冷えると血管が収縮し、血液が滞りやすくなります。</li> <li>疲労・運動不足 筋肉が硬くなりやすくなり、足が擧がりやすくなります。</li> <li>血行不良・病状や薬の影響 高血圧、糖尿病、心臓病などの病状や薬の影響で、足が擧がりやすくなります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>水分をしっかりとる</li> <li>バランスのよい食事</li> <li>冷えを防ぐ</li> <li>適度に体を動かす</li> <li>ベッドや椅子・履物などがない</li> </ul>
足が擧がってしまったときの対応法	
<ul style="list-style-type: none"> <li>押さず つま先を自分の足へ寄せておくと、足が擧がりやすくなります。</li> <li>足元を暖める 足元を暖めると、血管が拡張し、血液が滞りやすくなります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>足元を暖める 足元を暖めると、血管が拡張し、血液が滞りやすくなります。</li> <li>水分・気管支を確保 水分・気管支を確保すると、足が擧がりやすくなります。</li> </ul>
毎日の生活習慣	
<ul style="list-style-type: none"> <li>水分をしっかりとる</li> <li>バランスのよい食事</li> <li>冷えを防ぐ</li> <li>適度に体を動かす</li> <li>ベッドや椅子・履物などがない</li> </ul>	
足口感染症の予防法	
<ul style="list-style-type: none"> <li>足口感染症の予防法</li> <li>足口感染症の予防法</li> </ul>	

訪問看護ステーションに刈谷の柘植先生に足が擧がる（こむら返り）原因とその対策について話を聞きました。



## 中部地区社会福祉協議会とは???

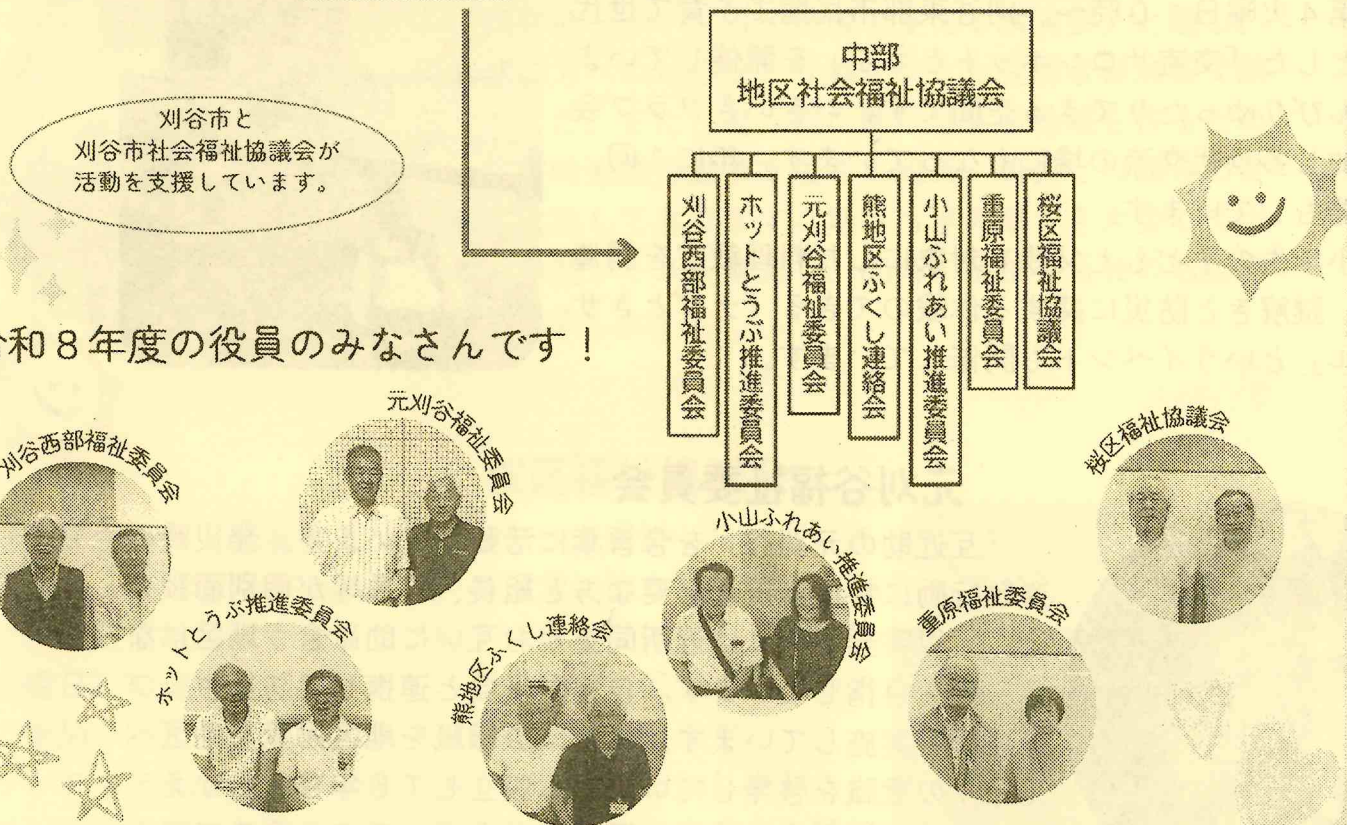
地域のつながり、家族内の支え合いが希薄化すると...



- ・介護や子育ての悩みを話せる場がなくひとりで抱え込んでしまう...
- ・災害時の助け合いが難しい...
- ・ひきこもりがちな高齢者や障害者がある...

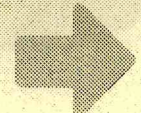
中部地区社会福祉協議会は、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、地域の福祉課題や困りごとについて情報共有しながら互いに助け合い支え合える地域を目指して活動を検討していく住民主体の組織です。

現在、7つの福祉委員会で中部地区社協が構成されています。



令和8年度の役員のみなさんです！

福祉委員会の活動紹介についてはこちら♪



## 福祉委員会とは？

「誰もが安心して暮らし続けられる地域をつくること」を目的とした住民組織。地域の現状や課題について情報共有しながら、その解決のために取り組んでいます。

【どんな人が活動しているの？】

自治会、公民館、民生委員・児童委員、いきいきクラブ、女性の会、子ども会、自主防災会、ボランティア団体など地域で活動している方々が構成員となっています。

### 刈谷西部福祉委員会

自治会、公民館と協力して実行委員会を組織して「お宝さがしウォーキング」を開催しています。楽しく自分たちのふるさとや防災について学べるイベントです。西部地区に限らず、他地区からも参加してくれる賑やかなイベントです。

また、組長と班長で避難行動要支援者を訪問し顔合わせを行っており、今年の避難訓練には2名の要支援者が参加してくれました。

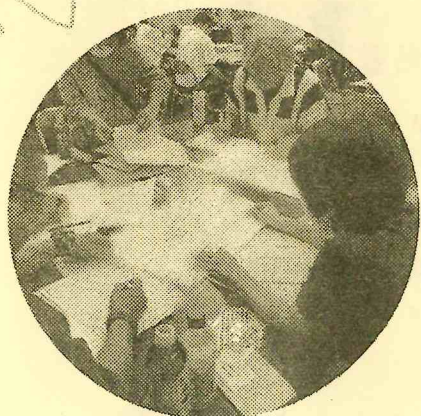
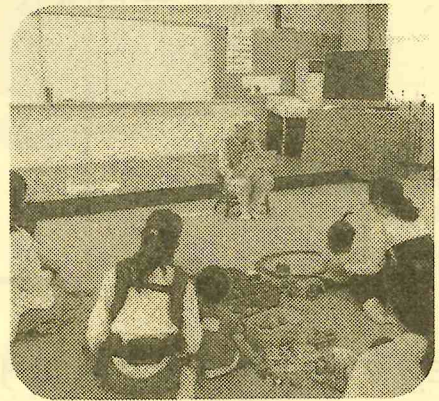
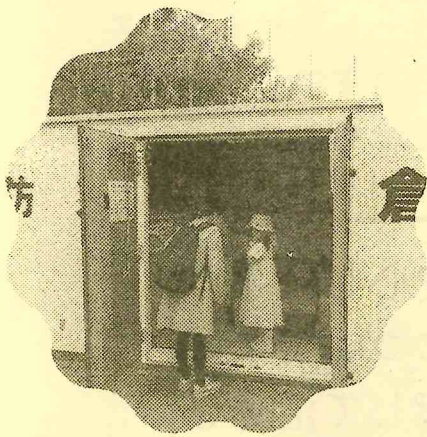
### ホットとうぶ推進委員会

毎月第4火曜日10時～、刈谷東部市民館で子育て世代を対象とした「交流サロンホットとうぶ」を開催しています。のんびりゆったりできる空間です。いきいきクラブ会員も参加し多世代交流の場にもなっています。年に1回、休日開催もしています。

また、小学生の子どもと父親を対象にした料理教室を開催したり、謎解きと防災に関する体験のできる「ナゾときサバイバル」というイベントも開催しています。

### 元刈谷福祉委員会

「互近助の元刈谷」を合言葉に活動しています。発災時の避難行動に特に支援が必要な方と組長、班長等が個別面談を行い、災害発生時には近所同士がお互いに助け合う地区になることを目指しています。自主防災会と連携して防災マップの更新も実施しています。また、広報紙を地区回覧し地区へ見守りの意識を啓発しています。設立して6年目をむかえ、この活動が地区内に徐々に浸透してきています。今まで以上に安全で住み良いまちづくりに取り組みます。



## 熊地区ふくし連絡会

地区内の各団体の課題解決や地区行事のより一層の充実のため、会議を開催し情報共有や話し合いをしています。毎年、文化展でふくし連絡会をPRしたり、「目くばり・気くばり・声かけ運動」で地域のつながり作りを推進したりしています。また、「つながりのある地域づくりに役立つ講演会」を開催しています。令和7年度はフレイル予防をテーマに、体操を交えた講演会を開催しました。



## 小山ふれあい推進委員会

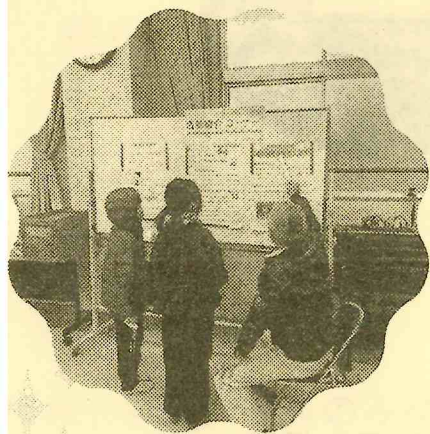
毎年秋に公民館主催で開催している歩け歩け大会にてふれあいブースを開設し、地域住民同士が交流できる場を作っています。

昨年度のふれあいブースでは「ぶんぶんゴマ作りブース」を実施しました。中学生ボランティアも協力してくれました。子どもから高齢者まで参加し、みんなで楽しみ、交流ができました。



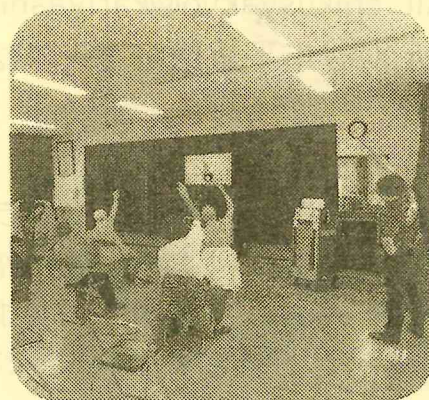
## 重原福祉委員会

「認知症っぼい？方を地域で支える講演会」と題し、認知症の方への対応を、寸劇を交えた受講者参加型で開催しました。また、発災時に助け合える地域を作るために、災害時避難行動要支援者と組長、班長との顔合わせを毎年実施しております。地区行事の餅つき大会にてポッチャ体験ブースを運営し、同時に福祉委員会の活動紹介を行いました。



## 桜区福祉協議会

桜区民生委員・児童委員が中心となって運営している「さらカフェ」（毎月第1水曜日）の運営に協力しています。また、桜区福祉協議会主催で「いきいき百歳体操」（毎月第4木曜日）の運営をしています。どちらも毎回たくさんの方にご参加いただき、地域の集いの場になっています。ボランティア部では、昨年度も多くの活動に参加しました。ボランティア部内の横のつながりを作るため、交流会も開催しています。



## 講演会を開催しました！

テーマ：～ピンピンキラリのシニアライフ～

「幸福寿命を延ばすため」

—終活、次への備え—

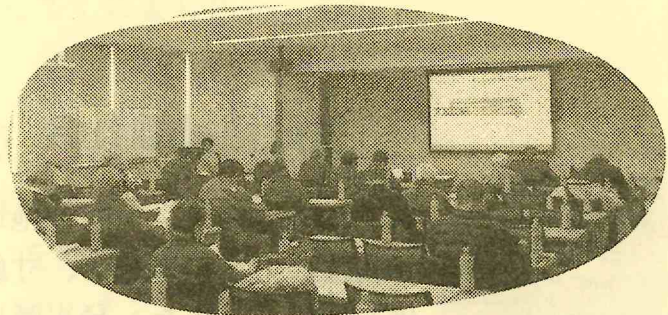
講師：福祉法務事務所 和音

行政書士・社会福祉士 鈴木貴文氏

中部地区の福祉委員会構成員、地域住民、民生委員・児童委員など多くの方が受講してくれました！

エンディングノートや相続、遺言、成年後見制度など幅広い内容について大変分かりやすくご講演いただきました。

参加された方々からは、「元気なうちに終活を考えることが大切だと学んだ。」「両親だけでなく、自分事としても今後の人生の見通しを改めて考えるきっかけになった。」というような感想をいただきました！



詳しく知りたい方は下記までご連絡ください

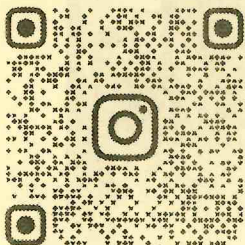
※土日祝、年末年始を除く午前9時から午後5時

中部地区社会福祉協議会 事務局（刈谷市社会福祉協議会生活支援課）

電話 070-2232-7425 FAX 0566-25-2498

MAIL [chikusyakyo@kariyashi.jp](mailto:chikusyakyo@kariyashi.jp)

住所 刈谷市下重原町3-120



Instagramやってます！  
地区社協や福祉委員会の活動を  
紹介していますので、  
ぜひチェックしてください♪



事務局です(\*^^\*)