

Hello! Smile Life



BU⁺
PLUS

みんな輝き 幸せ感じる 健康都市

2017

7.1

No. 1125

広報おおぶ

\STOP! /



ステッカーで

横断者優先



東海警察署 交通安全協会東海大府支部 東海安全運転啓発協議会

啓発強化中！

特集

認知症不安ゼロ作戦

～認知症を予防できるまちをめざして～

輝く大府人

ブラックナックさん

8月の広報おおぶは合併号！ 8月15日号の配布はありません。

第13回全日本インディアカトーナメント
シニア女子の部 優勝

ブラックナック



Profile

左上から山入端由利子さん(横根町)、森秀香さん(共和町)、相木幸代さん(北崎町)、高井紀子さん(北山町)、杉山貴子さん(横根町)

チームメイトでありライバル 競い合って勝ち取った優勝

皆さんはインディアカといふスポーツをご存知ですか。インディアカとは、羽根のついたボールを、ネットをはさんで相対した2チームが互いに手で打ち合うバレーボールのようなスポーツです。

4月29日に東京体育館で行

われた全日本インディアカトーナメントで、市民体育館を拠点に活動しているチーム「横根NAC」のメンバーで構成された「ブラックナック」が優勝しました。今大会、「横根NAC」からはもう一チーム「NAC」が出場しており、3位に入賞しています。

大会の決勝戦の相手は、「NAC」が準決勝で敗れた大会2連覇中の強豪チーム。相手が強豪チームであること、全国大会の決勝ということが相手ができませんでした」と相木幸代さん。調子が上がらず1セット目を落としてしまいます。しかし2セット目、試合前に、「NAC」から聞いていた相手チームの癖をつかみ

始め、ブロックが決まりだします。NACのメンバーから「団結力があり、息が合いだすと手が付けられないチーム」と評される「ブラックナック」勢いに乗り、そのまま逆転優勝を果たしました。

大会を振り返り、杉山貴子さんは「大会までの期間、チームメイトでありライバルであるNACとしつかりとした練習試合が常にできたことが大きかったです」と分析します。

優勝後の祝賀会では、お互いの活躍を称え合ったそうで「優勝できたからこそ、あんな楽しい時間が過ごせました」と「ブラックナック」のメンバーは笑顔を見せます。

最高の結果を収めた「ブラックナック」。次なる目標は「NAC」と全国大会の決勝で試合をすること。目標の達成に向けチームメイトであり、ライバルである「ブラックナック」と「NAC」はこれからも競い合いながら練習に励みます。

横根NACでは一緒にインディアカを楽しむメンバーを募集中。年齢・性別は問いません。インディアカに興味を持った方は、電話で杉山さん(☎ 090(9662)4036)へ。

contents

2	輝く大府人
4	特集1 認知症不安ゼロ作戦 ～認知症を予防できるまちを目指して～
10	特集2 夏休み特集
20	OBU TOPICS
21	市政ニュース
22	情報パック
30	市民のひろば
32	まちかど特派員レポート・みんなにごあいさつ New Face! OBU・いきいきシルバーライフ
33	認めあおう！ 自分らしさ
34	消費生活相談 Ellen's Corner おおぶキネコ映画祭

**表紙のことば**

昨年、東海警察署管内では、横断歩道での重大事故が多発しました。

そこで、市・警察・交通安全団体が協力し、横断者優先ステッカーを作成。事業所などの社用車の後方に貼り、啓発を行っています。ドライバーの皆さん、「横断者優先」を心掛けましょう。

**人口**

(平成29年5月末現在)

人口	前月比	前年比
91,543 人	+ 41	+ 1,154
男		
46,851 人	- 2	+ 534
女		
44,692 人	+ 43	+ 620
世帯数		
38,174 世帯	+ 20	+ 673

問 市民課 ☎ (45)6218

**火災・救急・救助件数**

(平成29年5月)

火災	救急	救助	その他
1 (± 0)	265 (- 20)	4 (+ 2)	72 (- 10)

問 消防本部予防課 ☎ (47)2208

**犯罪件数**

(平成29年1～5月 警察資料)

刑法犯 総件数	侵入盗	自動車盗	車上 部品ねらい
267 (- 42)	45 (- 24)	7 (+ 1)	36 (+ 11)

問 危機管理課 ☎ (45)6320

**交通事故件数など**

(平成29年1～5月 警察資料)

発生件数	重軽傷者	死者
145 (- 34)	178 (- 30)	1 (+ 1)

問 危機管理課 ☎ (45)6320

()内は前年同期の増減数です。

声の広報は、社会福祉協議会総合ボランティアセンター（☎ (48)1805）へ。

特集

認知症不安

ゼロ作戦

「認知症を予防できる
まちを目指して」

脳は、人間の活動を制御している重要な器官です。脳がうまく働かなければ、精神活動も身体活動も円滑に実施できなくなります。

認知症とは、さまざまな原因で脳細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたために障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態のことです。認知症は、年齢を重ねるとともに発症するリスクが上昇することが明らかになつており、超高齢社会を迎えている日本では見逃せない健康問題となっています。

今回の特集では、「どうすれば認知症を予防できるのか?」という点について、国立長寿医療研究センターと大府市が共同で進めてきた事業や、その中で分かつてきしたことについて紹介します。



65歳以上の高齢者のうち、認知症を発症している人は、2012年時点でおよそ462万人に上ることが、厚生労働省研究班(代表者・朝田隆)の調査で分かりました。認知症になる可能性がある軽度認知障害(MCI)の人も約400万人いると推計され、65歳以上の4人に1人が認知症かMCIである計算となつており、誰にでも起こりうる病気ということが分かるかと思います。超高齢社会を迎えた日本においては、今後も高齢者人口に対する認知症発症者の割合は増えていくことが予想されます(図1参照)。

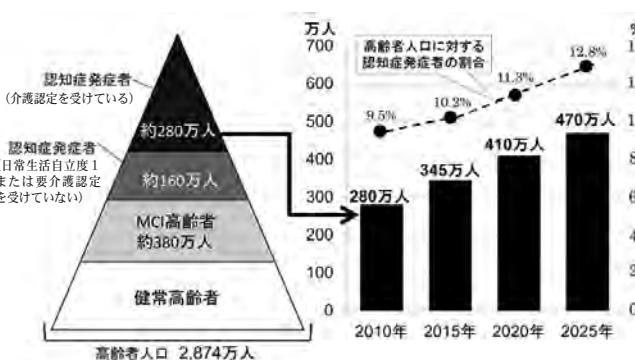


図1 認知症高齢者の推移(厚生労働省2012年資料より作成)

※提供：国立長寿医療研究センター

65歳以上の 4人に1人が 認知機能に異常



認知症を予防できるまちを目指して

国立長寿医療研究センターは、健康長寿社会の構築のため医療と研究を行う機関として平成16年に設立され、病院だけでなく地域での健康増進を目的としたさまざまな事業を大府市と協働のうえ実施してきました。中でも、平成27年度より始まった「認知症不安ゼロ作戦」は認知症予防を推進するとともに、認知症になつても安心して暮らしていくけるまちを目指した事業です。主な取り組みとしては、認知機能検査や体力検査などさまざまな機能評価を行い、自分

の健康状態を確認することができる「脳とからだの健康チェック」を実施しています。認知機能の低下については自分では気づきにくく、検査を受けることで初めて自身の脳の機能が年齢相当か否かについて、客観的に捉えることができます。さらに、平成28年度からは75歳以上の市民の方々を対象に認知機能検査を含む「プラチナ長寿健診」を実施し、受診した後、認知症予防の取り組みとして「コグニノート」という活動の記録票を使って、日々の活動をセルフモニタリング(自己管理)することを奨励しています。



認知症不安 ゼロ作戦

認知症にならないために市と国立長寿医療研究センターが共同で進める認知症不安ゼロ作戦。ここでは、認知症不安ゼロ作戦の3つの取り組み「脳とからだの健康チェック」「プラチナ長寿健診」「コグニノート」や、その中で分かってきたことについて紹介します。

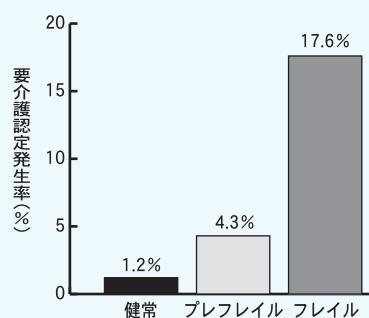


図2 身体的フレイルと新規要介護認定との関係(24ヶ月間の追跡調査)

介護状態につながるリスク

平成23～24年の「脳とからだの健康チェック」を受けた人を対象にその後の経過も追跡調査を行いながら解析を実施。当時、健常と判定された人が、適切な支援によって、生活機能の維持向上が可能な状態のことです。

フレイルとは、加齢による運動機能・認知機能などの低下が見られるが、適切な支援によって、生活機能の維持向上が可能な状態のことです。

平成23～24年、平成27～28年にかけて各5000人規模で開催した「脳とからだの健康チェック」という状態であることが将来の健康問題を引き起こすリスク(なりやすさ)につながっていることが分かってきました。

脳とからだの健康チェック

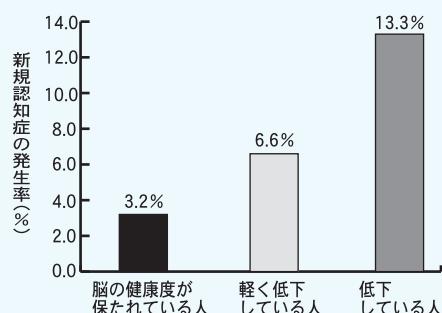


図3 脳の健康度と新規認知症発症との関係(43ヶ月間の追跡調査)

認知症につながるリスク

また、脳の健康度認知機能検査が保たれていると判定された人に比べ、軽く低下していると判定された人は約2倍、低下していると判定された人は約4倍、認知症になるリスクが高いという結果が出ています(図3参照)。

機能改善の可能性

平成23～24年の検査で脳の健康度が、軽く低下している人は39～57%、低下している人であっても20%台の人たちが、平成27～28年の検査では、脳の健康度が正常に戻っていることが分かりました。脳の健康度が回復した人の中には、生活習慣を改善した人や認知症予防を目的とした運動教室へ参加した人が多くいました。この結果から、脳の健康度が低下していると分かった場合でも、予防活動に努力することで、脳の健康度が改善される可能性は高いと考えられます。たとえ悪い結果でも、落ち込むのではなく、積極的に認知症予防のための取り組みや健康的な暮らしを行うなど、予防活動に努めましょう。

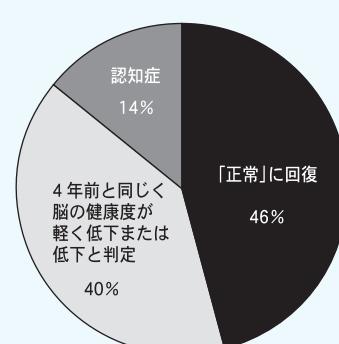


図4 脳の健康度が軽く低下または低下と判定された方の4年後

プラチナ長寿健診

自分の脳とからだの健康度を 知ろう

認知症やフレイルの予防のためには、自ら意識して健康な行動をとることが必要とされます。そのためには、まず自分の脳とからだの健康度について知ることが重要です。

プラチナ長寿健診は、75歳以上の高齢者で、市の健診に参加した人を対象に実施しています。この健診は、高齢期において予防すべき認知症やフレイルに特化した内容になつており、認知機能検査や、体力測定、スタッフによる質問調査などを行います。受診後は脳とからだの健康度が分かる報告書が自宅に送られます。また、毎日を健康に過ごすための改善策や介護・認知症予防のための健康管理について学べる結果説明会にも参加できます。

受診を希望する方は、まずは市の健診に参加してください。受診後に届くプラチナ長寿健診の案内に沿って、会場や日程を確認し、保健センターへ事前に電話で予約してください。されている専用読み取り機で読み取ると、後日、活動記録がグラフ化された結果用紙が自宅へ郵送されます。これにより、漠然と記録をつけるだけではなく、頑張っている月やさぼってしまった月を、改めて確認することができるようになります。この確認する作業が、活動をしていこうという意識の向上につながります。

毎日の頑張りの記録が 健康につながる



毎日の頑張りが認められる

2017年4月26日に、コグニノート贈呈式・表彰式と題し、昨年よりコグニノートの記録を開始している方々に対して、新年度用のコグニノートを配布するとともに、ほぼ毎日、記録・データ送付をしてくださった方に、大府市長および国立長寿医療研究センター老年学・社会科学研究センター長より表彰状が授与されました。



▲コグニノート読み取り機利用の様子



▲コグニノート表彰式の様子



▲コグニノートの結果用紙(※)

※…提供：国立長寿医療研究センター

LET'S コグニサイズ

認知症のリスクを減らすためにできることからやってみましょう。ここでは、コグニサイズをはじめとした運動プログラムの効果や、コグニサイズのやり方、参加することで健康長寿に近づくことができる講座などを紹介します。



「頭を使いながら全身運動をする」というルールさえ守っていれば、どんな方法でもコグニサイズとなります。例えば、しりとりをしながらウォーキングをする、ステップ台を昇降しながら引き算をする、数を数えながら足踏みをするなど、難しく考えずに色々チャレンジしてみてください。

同じ課題を何度も続けて行うと、慣れてきてしまい、効果があまりなくなってしまいます。慣れてきたら課題を変えるなど工夫をしてみましょう。また、市ではフレイルや認知症予防を目指した運動教室などを開催しています。みんなと一緒にコグニサイズを行って、動きを間違えてても笑い合えたり、試行錯誤しながら楽しく続けるのでお勧めです。

認知症予防を目指した運動

コグニサイズとは「頭を使いながら全身運動をする」という国立長寿医療研究センターが開発した認知症予防を目指した運動方法のことです。

チャレンジ! コグニサイズ

コグニ ステップ

ステップを覚える

- ①右足右へ
- ②右足戻す
- ③左足左へ
- ④左足戻す
- ①～④を1セットとし、リズムよく繰り返します。

STEP 2



3の倍数で拍手

両足で立って、しっかり考えながら1から順に数を数え、「3」の倍数で手をたたきます。

STEP 1



ステップ+3の倍数で拍手

STEP 3



「ステップ3」を10分間程度繰り返します。

コグニサイズは間違えることが前提になっています。楽しくやってみましょう。

健康長寿塾

フレイル予防を目的とした教室で、ストレッチ、筋力トレーニング、コグニサイズなどを行います。また、保健師、理学療法士、歯科衛生士、管理栄養士による健康相談も行つています。



▼その他

- 医師の診断で運動制限がある方や、血圧測定の結果、収縮期血圧180ミリメートルエイチジーまたは拡張期血圧100ミリメートルエイチジー以上の方は運動はできません。
- 塾の内容は毎回同じではありません。不定期で健康講座や測定会などを行います。

健康長寿塾 参加者の声

今回初めて参加しましたが、コグニサイズなどが思うようにできなかつたのでまた来週も来て早くできるようになりたいです。参加者のみんなで頭を使って運動していると、失敗する場面があつたりして、自然と笑顔になつていきました。ちょっとできないくらいが楽しくて良いんだと思います。



島田 真希
保健センター
保健師

日々の生活を充実させることで 健康長寿に近づこう

要介護状態や認知症にならずに健 康な状態を少しでも長く保つために は、ご自身の状態を客観的な評価に

運動だけでなく記録を残すことで さらにプラス

国立長寿医療研究センターが実施した研究において、コグニサイズを含めた複合的な運動プログラムを約1年間実施した結果、全般的な認知機能・記憶・言語機能の維持・改善効果が認められました。改善が見られた方が多くがコグニサイズだけではなく、毎日の歩数や活動の記録も合わせて行つていました。つまり、コグニノートのような活動も、合わせて重要であるということです。



運動を見える化して メンバーのやる気をアップ

市内で認知症予防を目指した運動などを行つているグループ「大府リフレッシュクラブ」。その中心メンバーの3人に話を聞くと「最初は歩くのが苦手なメンバーが多かったのですが、万歩計の記録を管理し、グラフ化してみんなに見せていたら、多くのメンバーが自主的にウォーキングをするようになりました」と記録することの効果を話してくれました。



大府リフレッシュクラブ
左から下村洋子さん
浅田善守さん
浅田正敏さん

よつて適切に理解し、日々の生活において、より活動的な暮らしを行っていくことが重要です。生活の中で、運動や頭を使つた活動、人と交流することなどは、ちよつとした工夫で増やすことができるので、自分の好きな活動から少しづつ取り組んでいきましょう。市では、皆さまの健康長寿達成のためのお手伝いをこれからも推進してまいります。

夏休み特集

中国人に学ぶ
親子で餃子作り

長草公民館
▼日時 7月22日(土) 午前10時～正午
▼場所 長草公民館

☎ (48) 5444



▼対象 市内在住の小学生とその保護者
▼内容 本場の餃子の作り方を中国人講師から学びます。
▼申込 7月4日(火)から料金を添えて長草公民館へ。

▼対象 市内在住の小学生とその保護者
▼内容 本場の餃子の作り方を中国人講師から学びます。
▼申込 7月4日(火)から料金を添えて長草公民館へ。

親子エコ教室

東山公民館
▼日時 7月22日(土) 午前9時半～午後1時半
☎ (47) 1498

▼対象 市内在住の小学生とその保護者
▼内容 本場の餃子の作り方を中国人講師から学びます。
▼申込 7月4日(火)から料金を添えて長草公民館へ。

親子料理教室

東山公民館
▼日時 7月22日(土) 午前9時半～午後1時半
☎ (47) 1498

▼対象 市内在住の小学生とその保護者
▼内容 本場の餃子の作り方を中国人講師から学びます。
▼申込 7月4日(火)から料金を添えて長草公民館へ。

クッキング

お父さんと作ろう！

親子料理教室

1組50円(小学生2人目は30円追加)

▼対象 市内在住の小学生とその保護者
▼内容 本場の餃子の作り方を中国人講師から学びます。
▼申込 7月4日(火)から料金を添えて長草公民館へ。



夏休み特集

大人気のカルボナーラを親子で作っちゃおう!



大人気のカルボナーラを親子で作っちゃおう!

長草公民館

☎(48) 5444

▼日時 7月24日(月) 午前10時～正午

▼場所 長草公民館

▼対象 市内在住の小学生とその保護者

▼内容 みんなに大人気のカルボナーラを生パスタを使って作ります。

▼定員 12人(先着順)

▼料金 大人1000円、小学生800円

▼申し込み 7月4日(火)から料金を添えて長草公民館へ。

▼その他 この事業は、おおぶ一生元気ポイント対象事業です。

▼内容 プロの職人から、寿司のにぎり方や魚のさばき方などを学びながら、本格的なお寿司を作ります。

▼その他 この事業は、おおぶ一生元気ポイント対象事業です。

▼対象 市内在住の小学生とその父親

▼内容 フォカッチャや、エッグスラッシュ、ミニパフェの作り方を学びます。

親子豆腐作り教室



親子豆腐作り教室

長草公民館

☎(48) 5444

▼日時 8月3日(木) 午前10時～午後1時

▼場所 長草公民館

▼対象 市内在住の小学生とその保護者

▼内容 大豆から豆腐を作ります。五目(ほん)、デザートも作ります。

▼定員 24人(先着順)

▼料金 1組500円、子ども2人目は300円追加

▼申し込み 7月4日(火)から料金を添えて長草公民館へ。

▼その他 この事業は、おおぶ一生元気ポイント対象事業です。

親子パン作り教室

森岡公民館

☎(46) 0435

▼日時 8月1日(火) 午後2時～4時半

▼場所 森岡公民館

▼対象 市内在住の小学生とその保護者(子ども1人につき、保護者1人同伴)

▼内容 ネジネジ編みパンとチョコパンを作ります。

▼定員 8組(先着順)

▼料金 1組700円

▼申し込み 7月6日(木)から料金を添えて森岡公民館へ。

▼その他 この事業は、おおぶ一生元気ポイント対象事業です。

お父さんと簡単クッキング教室



お父さんと簡単クッキング教室

北山公民館

☎(48) 6015

▼日時 8月26日(土) 午前10時～正午

▼場所 北山公民館

▼対象 市内在住の小学生との保護者

▼後1時

▼料金 共長公民館

▼申し込み 7月1日(火) 午前11時半～午後1時

▼対象 共長公民館

▼場所 共長公民館

▼内容 市内在住の小学生との保護者

▼対象 市内在住の小学生との保護者

▼内容 ネジネジ編みパンとチョコパンを作ります。

▼定員 8組(先着順)

▼料金 1組700円

▼申し込み 7月6日(木)から料金を添えて北山公民館へ。

▼その他 この事業は、おおぶ一生元気ポイント対象事業です。

小学生自由研究講座 わくわくクッキング

保健センター

☎(47) 8000

▼日時 7月25日(火) 午前9時半～正午

▼場所 保健センター

▼対象 市内在住の小学3～6年生

▼内容 自由研究としてパイナップルゼリーを作ります。

▼定員 20人(先着順)

▼料金 100円(当日集めます)

▼申し込み 7月3日(月)～20日(木)に電話または直接健康増進課へ。

▼その他 この事業は、おおぶ一生元気ポイント対象事業です。



子ども料理教室

吉田児童老人福祉センター

☎(46)5220

▼日時 7月27日(木) 午前9時半～11時半

▼場所 吉田公民館

▼対象 市内在住の小学生

▼内容 フレッシュシュトマトグリのオリジナルパフェを作ります。

▼定員 20人(先着順)

▼料金 100円

▼申し込み 7月8日(土)から料金を添えて吉田児童老人福祉センターへ。



子どもおやつ作り教室

吉田公民館 ☎(46)2123

▼日時 8月2日(水) 午前9時半～11時半

▼場所 吉田公民館

▼対象 市内在住の小・中学生

▼内容 クッキーとオレンジゼリーを作ります。

親子陶芸教室(吉田)

吉田児童老人福祉センター ☎(46)5220



子どもスイーツ教室

神田公民館 ☎(46)2620

▼日時 8月9日(水) 午前9時半～正午

▼場所 神田公民館

▼対象 市内在住の小学3～6年生の方

▼内容 冷たいデザートや蒸しケーキを作ります。

▼定員 12人(先着順)

▼料金 300円

▼申し込み 7月30日(月)から料金を添えて神田公民館へ。

親子陶芸教室(神田)

神田公民館 ☎(46)2620

▼日時 7月22日(土) 午前10時～午後2時・8月5日(土) 午前10時～正午

(全2回)

▼場所 神田公民館・神田つ子プラザ

▼対象 市内在住の小学生とその保護者

▼内容 世界に一つだけのお皿などを作ります。

▼定員 10組(先着順)

▼料金 1組300円

▼申し込み 7月3日(月)から料金を添えます。



親子陶芸教室(東山)

東山児童老人福祉センター ☎(44)8899

▼日時 7月22日(土)・8月26日(土) 午前9時半～11時半(全2回)

▼場所 吉田児童老人福祉センター

▼対象 市内在住の小学生との保護者

▼内容 置物など好きなものを作ります。



▼その他 その他この事業は、おおぶ一生元気ポイント対象事業です。
えて神田公民館へ。

▼その他 この事業は、おおぶ一生元気ポイント対象事業です。
えて神田公民館へ。

夏休み特集

親子で作るペーパーアート講座



- ▼ 親子でふしぎ体験
トリックアート工作教室
- 長草公民館
▼ 日時 8月19日(土) 午前10時～正午
▼ 場所 長草公民館
▼ 対象 市内在住の5歳～小学2年生

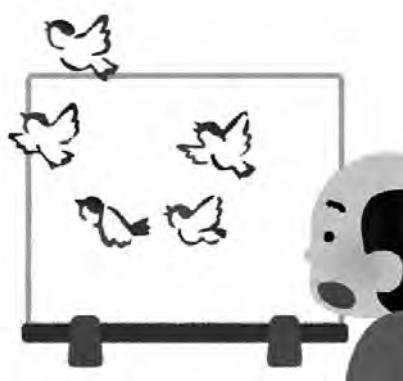
▼ との保護者
内容 紙でだまし絵を作ります。

歴史民俗資料館 ☎(48) 1809

▼ 日時 8月20日(日) 午後1時半～3時半
▼ 場所 歴史民俗資料館

▼ 定員 20人(先着順)
▼ 料金 無料
▼ 申し込み 7月4日(火)から直接長草公民館へ。

食品サンプル作り教室



- ▼ 親子でふしぎ体験
トリックアート工作教室
- 吉田公民館
▼ 日時 8月7日(月)・21日(月) 午前9時半～11時半(各2回)
▼ 場所 吉田公民館
▼ 対象 市内在住の小学生(小学3年生以下は保護者同伴)
- ▼ 内容 使用済み切手を再利用し、色紙などに貼りつけ作品にします。
▼ 定員 10組(先着順)
▼ 料金 1人100円
▼ 申し込み 7月3日(月)から料金を添えて吉田公民館へ。

▼ 定員 20人(先着順)
▼ 料金 500円
▼ 申し込み 7月4日(火)から料金を添えて森岡公民館へ。

吉田公民館 ☎(46) 2123

▼ 日時 7月22日(土) 午前10時～正午
▼ 場所 吉田公民館

▼ 対象 市内在住の小学生(小学3年生以下は保護者同伴)
内容 パフェの食品サンプルを作ります。

▼ 定員 20人(先着順)

▼ 料金 1620円

▼ 申し込み 7月3日(月)から料金を添えて吉田公民館へ。

子ども工作教室(森岡)



- 子ども工作教室(森岡)**
- 森岡公民館 ☎(46) 0435
▼ 日時 7月26日(水) 午前10時～11時半
▼ 場所 森岡公民館
▼ 対象 市内在住の小学生(1・2年生は保護者同伴)
- ▼ 内容 キラキラレーベットを作ります。

▼ 定員 20人(先着順)
▼ 料金 500円
▼ 申し込み 7月4日(火)から料金を添えて長草公民館または共長児童センターへ。

長草公民館 ☎(48) 5444
▼ 日時 8月8日(火) 午前10時～正午
▼ 場所 長草公民館

▼ 対象 市内在住の小学生(1・2年生は保護者同伴)

▼ 内容 モーターで動くブルブルカーを作ります。

▼ 定員 20人(先着順)

▼ 料金 500円

▼ 申し込み 7月4日(火)から料金を添えて長草公民館または共長児童センターへ。

子ども工作教室(長草)



子ども工作教室（共長）



共長公民館

☎(46) 4931

▼内容 モーターの振動で動く「ブルブル・カブト虫」を作り、仕組みを楽しく学びます。

▼対象 市内在住の小学3年生以上の方

東山公民館
エコライフ教室
光の風鈴を作ろう!!

☎(47) 1498

▼日時 8月10日(木) 午前10時～正午
▼場所 共長公民館
▼対象 市内在住の小学生
▼内容 トイレットペーパーの芯や不要な紙などを使った「エコ工作」で、ロケットを作ります。

▼定員 20人(先着順)

▼料金 300円

▼申し込み 7月8日(土)から料金を添えて共長公民館へ。
▼定員 20人(先着順)
▼料金 300円
▼申し込み 7月8日(土)から料金を添えて共長公民館へ。



子ども工作教室（吉田）

吉田児童老人福祉センター

☎(46) 5220

▼日時 8月4日(金) 午前10時～11時半
▼場所 吉田児童老人福祉センター
▼対象 市内在住の小学生以下の方(就学前児は保護者同伴)

▼内容 風車、紙飛行機を作ります。

▼料金 無料

▼申し込み 当日直接会場へ。

森岡公民館
☎(46) 0435

▼日時 7月27日(木) 午前10時～11時半
▼場所 森岡公民館
▼対象 小学3～6年生
▼内容 夏にピッタリのかわいいネット
▼内容 クレースを皮ひもで作ります。

▼定員 20人(先着順)

▼料金 350円

▼申し込み 7月8日(土)から料金を添えて森岡公民館へ。

科学教室

共長公民館
☎(46) 4931

▼日時 8月9日(水) 午前10時～正午
▼場所 共長公民館
▼対象 市内在住の小学生

子ども竹馬作り教室

東山公民館
☎(47) 1498

▼日時 8月4日(金) 午後1時半～3時
▼場所 東山公民館
▼対象 市内在住の小学生

▼内容 構図や文字の書き方、色塗りのコツなどポスターづくりのノウハウを学び、楽しみながら作品を作ります。

▼定員 12人(先着順)
▼料金 100円

▼申し込み 7月4日(火)から料金を添えて神田公民館へ。



ビーズ教室

森岡公民館

☎(46) 0435

▼日時 8月4日(金) 午前10時～11時半
▼場所 森岡公民館
▼対象 小学3～6年生
▼内容 夏にピッタリのかわいいネット

絵手紙教室（森岡）

森岡公民館

☎(46) 0435

神田公民館
☎(46) 2620

▼日時 8月3日(木)・4日(金) 午後1時～3時(全2回)
▼場所 神田公民館
▼対象 市内在住の小学3～6年生
▼内容 絵手紙を作ります。

▼定員 10人(先着順)

▼料金 無料

▼内容 構図や文字の書き方、色塗りのコツなどポスターづくりのノウハウを学び、楽しみながら作品を作ります。



▼定員 30人(先着順)
▼料金 200円
▼申し込み 7月4日(火)から料金を添えて東山公民館へ。

▼定員 30人(先着順)
▼料金 50円
▼申し込み 7月4日(火)から料金を添えて東山公民館へ。

夏休み特集

▼料金	200円
▼定員	15人(先着順)
▼対象	市内在住の小学3年生以上の方 竹とんぼの作り方を学びます。
▼内容	竹とんぼの作り方を学びます。
▼場所	東山公民館
▼日時	8月23日(水) 午後1時半～3時
■電話	(47) 1498
■主催	子ども竹とんぼ作り教室



子ども竹とんぼ作り教室

▼環境課	夏の生き物を探そう
▼日時	8月6日(日) 午前9時半～11時半



申し込み 7月4日(火)から電話またはメール(kankyo@city.obu.lg.jp)で歴史民俗資料館へ。

境川にすむ生き物を調べよう!

▼環境課	境川にすむ生き物を調べよう!
▼日時	8月23日(木) 午前9時半～11時半(雨天中止)
▼場所	境川 ※神田公民館集合
▼対象	市内在住の小学生とその保護者
▼内容	水の汚れ具合や、境川に住む生き物について調べます。
▼定員	40人(先着順)



長草にすむ生き物を調べよう!



▼環境課	長草にすむ生き物を調べよう!
▼日時	7月27日(木)・8月3日(木) 午前10時～11時(全2回)
▼場所	長草公民館
▼対象	小学1・2年生
▼内容	運動能力向上させる基本動作を学びます。
▼定員	25人(先着順)
▼料金	無料
▼申し込み	7月4日(火)から直接長草公民館へ。

キッズ運動能力アップ教室



子ども体操(体力)教室

森岡公民館

☎(46) 0435

▼日時 7月28日(金)・31日(月) 午前10時～11時半(全2回)

▼場所 森岡公民館

▼対象 市内在住の小学1～3年生

▼内容 楽しく体を動かしながら体力を身につけます。

▼定員 15人(先着順)

▼料金 無料

▼申し込み 7月4日(火)から直接森岡公民館へ。



ガッカン子ども運動教室

北山公民館

☎(48) 6015

▼日時 ①8月1日(火)・2日(水) 午前9時半～11時 ②8月4日(金)・9日(水) 午前9時半～11時

▼場所 至学館大学第1体育館

▼対象 ①市内在住の小学1・2年生
②市内在住の小学3・4年生



子ども体幹教室

神田公民館

☎(46) 2620

▼日時 8月18日(金)・22日(火)・25日(金) 午後1時～2時(全3回)

▼場所 神田公民館

▼対象 市内在住の小学生

▼内容 楽しみながら体幹を鍛えて、正しい姿勢を身につけます。

▼定員 12人(先着順)

▼料金 無料

▼申し込み 7月21日(金)から直接神田公民館へ。

▼内容 レクゲーム、スポーツ・ヨーガ、ディナーナイショナル運動などを行います。

▼定員 各30人(先着順)

▼料金 無料

▼申し込み 7月2日(日)から直接北山公民館へ。

▼その他 駐車場は北山公民館または至学館大学をご利用ください。



親子で楽しく英会話

長草公民館

☎(48) 5444

▼日時 7月21日・28日・8月4日の金曜日 午前10時～11時(全3回)

▼場所 長草公民館

▼対象 市内在住の小学1・2年生とその保護者

▼内容 楽しく自然に英語を身に付けます。

▼定員 15組(先着順)

▼料金 無料

▼申し込み 7月4日(火)から直接長草公民館へ。



子どもマネー教室「為替編」

東山公民館

☎(47) 1498

▼日時 7月26日(水) 午後1時半～2時半

▼場所 東山公民館

▼対象 市内在住の小学3～6年生

▼内容 日本と外国のお金や価値の違いをゲームで楽しく学びます。

▼定員 30人(先着順)

▼料金 無料

▼申し込み 7月4日(火)から直接東山公民館へ。

子ども実験教室

吉田児童老人福祉センター

☎(46) 5220

▼日時 7月26日(水) 午後2時～3時半

▼場所 吉田児童老人福祉センター

▼対象 市内在住の小学生以下の方(就学前教育は保護者同伴)

▼内容 食べるスライム、わらびもちを作ります。

▼定員 20人(先着順)

▼料金 100円

▼申し込み 7月8日(土)から料金を添えて、吉田児童老人福祉センターへ。



夏休み特集

子ども茶道教室(北山)

▼対象 市内在住の小・中学生
▼内容 抹茶のたて方や礼儀作法を学びます。

北山公民館 ☎(48) 6015
▼日時 7月27日・8月3日・10日・
24日・31日の木曜日 午前10時～11時半(全5回)
▼場所 北山公民館
▼対象 市内在住の小・中学生
▼内容 抹茶のたて方や礼儀作法を学びます。



子ども茶道教室(東山)

東山公民館 ☎(47) 1498
▼日時 7月28日(金)・8月4日(金)・9日(水)・18日(金)・25日(金) 午前10時～正午(全5回)

▼場所 東山公民館



冷熱実験で猛暑を乗り切ろう!

▼対象 市内在住の小学2・3年生
▼内容 そろばんの基礎を学びます。

横根公民館 ☎(46) 7722
▼日時 7月29日(土) ①午前10時～11時 ②午後1時～2時
▼場所 横根公民館
▼対象 市内在住の小学生との保護者
▼内容 超低温の不思議な世界を疑似体験しながら、エネルギーについて考えます。

親子ふれあい星座ウォッチ教室

吉田公民館 ☎(46) 2123
▼日時 7月28日(金) 午後7時～9時
▼場所 吉田公民館
▼対象 市内在住の小学生とその保護者
▼内容 星座の位置・種類を学び、2種類の大型望遠鏡で星座を見ます。



▲東邦ガスショールームの同実験

子どもそろばん教室

神田公民館 ☎(46) 2620
▼日時 7月26日(水)～28日(金) 午前10時～正午(全3回)

▼場所 公民館へ。
▼対象 市内在住の小学生
▼内容 「夏休みの友」を使って、勉強会をします。

▼定員 10人(先着順)
▼料金 無料



「夏休みの友」学習教室

森岡公民館 ☎(46) 0435
▼日時 8月2日(水) 午前10時～正午
▼場所 森岡公民館
▼対象 市内在住の小学生
▼内容 「夏休みの友」を使って、勉強会をします。

▼定員 10人(先着順)
▼料金 無料

▼申込み 7月4日(火)から直接森岡



「こどもパソコン」ichigo Jamでプログラミング体験

a-l-l-o-b-u ☎(48)51155

▼日時 8月6日(日) ①午前9時半～
11時半 ②午後1時半～3時半

▼場所 a-l-l-o-b-u 会議室1

▼対象 小学4年生～中学生 ※キー
ボードからアルファベットが探せる方

▼内容 こどもパソコンichigo
Jamを使ってプログラミングを体
験します。

▼定員 各7人(先着順)

▼料金 2700円

▼申し込み 7月3日(月)から料金を添
えてa-l-l-o-b-uへ。

▼その他 詳しくはa-l-l-o-b-uホー
ムページか館内掲示をご覧ください。



▼場所 少年少女発明クラブ(子ども
ステーション内)

▼対象 小・中学生(小学1～3年生
は保護者同伴)

▼内容 ドライアイスを使って実験を
しよう!!

▼定員 35人(先着順)

▼料金 300円(当日集めます)

▼申し込み 7月3日(月)から、平日午
前9時～午後5時に電話または直接
少年少女発明クラブへ。



調べ学習講座 夏の自由研究 図書館で調べてみよう!

a-l-l-o-b-u図書館 ☎(48)1808

▼日時 ①8月3日(木) ②8月4日(金)
午後1時～3時

▼場所 a-l-l-o-b-u図書館

▼対象 ①小学1～3年生 ②小学4～6
年生

▼内容 テーマについて調べて発表し

「愛知の発明の日」協賛行事 少年少女発明クラブ わくわく科学教室

子どもステーション ☎(48)7450

▼日時 8月5日(土) 午前9時半～11
時半

ます。①昆虫について調べよう!
トンボの幼虫の育てかた ②旅先を
調べよう! 京都編

▼定員 各8人(抽選)

▼料金 無料

▼申し込み 7月3日(月)～16日(日)に直
接a-l-l-o-b-u図書館へ。

▼その他 当選者には、後日a-l-l-o
bu図書館から連絡します。詳細
は、a-l-l-o-b-u図書館ホームページ
をご覧下さい。

▼場所 長草公民館

▼対象 就学前児とその保護者

▼内容 幼児向きのアニメ、日本昔ば
なしシリーズを上映します。

▼料金 無料

▼申し込み 当日直接会場へ(10人以上
の団体は事前に電話で申し込みをし
てください)。



吉田児童老人福祉センター 夏のお楽しみ会

吉田児童老人福祉センター ☎(46)5220

▼日時 7月29日(土) 午後2時～3時半

▼場所 吉田児童老人福祉センター

▼対象 市内在住の中学生以下の方(就
学前児は保護者同伴)

▼内容 よさこいを見たり踊ったりし
ます。ビンゴ大会もあります。

▼料金 無料

▼申し込み 当日直接会場へ。

親子ふれあい映画会(長草)

長草公民館 ☎(48)5444

▼日時 7月25日(火) 午前10時～11時

▼申し込み 当日直接会場へ(10人以
上の団体は事前に電話で申し込みを
して下さい)。

親子ふれあい映画会(吉田)

吉田公民館 ☎(46)2123

▼日時 7月28日(金) 午前10時～11時半

▼場所 吉田公民館

▼対象 小学生以下の方とその保護者
(小学生は児童のみの参加可)

▼内容 幼児・小学校低学年向きのア
ニメ「ちびねこ」「どともだぢ」「お
れたち、ともだち!」を上映します。

▼料金 無料



夏休み特集

ふれあいサロンで遊ぼう

吉田児童老人福祉センター

☎(46) 5220

▼日時 7月24日(月) 午前10時半～11時半

▼場所 吉田児童老人福祉センター

▼対象 市内在住の中学生以下の方(就

学前児は保護者同伴)または60歳以上の方

▼内容 子どもとお年寄りが一緒に、こまやお手玉など遊びます。

▼料金 無料

▼申し込み 当日直接会場へ。



図書館子どもまつり

a-l-l-o-b-u図書館 ☎(48) 1808

▼日時 7月25日(火)・7月26日(水) 午前10時～午後3時

▼場所 a-l-l-o-b-u

▼内容 おはなし会やクイズ、工作、腹話術、人形劇、歌、ダンスなどを行います。会場にはお菓子やパンの

出店、戦隊ヒーローも来ます。

▼申し込み 当日直接会場へ。

▼その他 詳細は、a-l-l-o-b-u図書

館ホームページまたは館内掲示をご覧ください。

▼対象 市内在住の小学生

▼内容 ロープや紙コップなどを使つた簡単なマジックを学びます。

歴史民俗資料館味わいDAY ～夏を楽しもう～

歴史民俗資料館 ☎(48) 1809

▼日時 8月6日(日) 午後1時～4時半

▼場所 歴史民俗資料館

▼対象 小学生以上

▼内容 「蚊帳」体験や、駄菓子屋体験、

▼料金 入場無料(駄菓子屋体験参加の方のみ10円)



子どもマジック教室(東山)

東山公民館 ☎(47) 1498

▼日時 8月1日(火)～3日(木) 午前10時～11時半(全3回)

▼場所 東山公民館

▼対象 市内在住の小学生

▼内容 ロープやカードなどを使った簡単なマジックを学びます。

▼料金 200円

▼申し込み 7月4日(火)から料金を添えて東山公民館へ。



子どもマジック教室(いきいき)

いきいきプラザ ☎(44) 2770

▼日時 8月7日(月)～9日(水) 午前10時～正午(全3回)

▼場所 いきいきプラザ

▼内容 おはなし会やクイズ、工作、

腹話術、人形劇、歌、ダンスなどを行います。会場にはお菓子やパンの

歴史民俗資料館×愛知教育大学連携企画

歴史民俗資料館味わいDAY

～夏を楽しもう～

歴史民俗資料館 ☎(48) 1809

▼日時 8月6日(日) 午後1時～4時半

▼場所 歴史民俗資料館

▼対象 小学生以上

▼内容 「蚊帳」体験や、駄菓子屋体験、

▼料金 入場無料(駄菓子屋体験参加の方のみ10円)

▼申し込み 当日直接会場へ。



資料館探検隊

歴史民俗資料館 ☎(48) 1809

▼日時 8月8日(火)～31日(木) 午前10時～午後5時

▼場所 歴史民俗資料館

▼対象 小学生

▼内容 常設展示と企画展「戦国あい

ちヒストリア」「衣ヶ浦の歴史2(戦国編)」を見学して、クイズに挑戦します。全問正解者には景品を差し上げます。

▼料金 無料

▼申し込み 当日直接会場へ。