



ひらかた

心つなぎ みんな輝くまち 武豊



武豊町スコット・キヤリングター
みすたると



CONTENTS

高齢者交流センターの利用について	2～3
武豊町プレミアム付商品券 追加販売！	4
たけとよエコだより	5
Pick Up News	6
情報ヌターション・広報クイズ	7～10
保健センター calendar 11月	11
おいしく食べて健康づくり・ハーフトタイム	12～13
中央公民館・図書館・ゆめプラニクス	14～17
笑顔の写真メール大募集！	裏表紙



2020

10.15

NO.1096

高齢者交流センターの利用について

高齢者交流センターは、趣味の活動や利用者同士の会話等を通じ、心と身体を元気になっていただく施設です。

コロナ禍の影響で、外出を控えることで、運動不足による体調を崩される人もいと聞きます。このようなことを避けるため、高齢者交流センターのご利用はいかがですか。

なお、11月2日(月)より団体利用も再開します。

施設で行える活動とは？



囲碁・将棋



カラオケ



お風呂(大浴場)



ヘルストロン

お風呂の利用について

◎大浴場と小浴室があります

(1回100円)

9:00～12:00

13:00～16:00

※曜日ごとに男湯・女湯が午前と午後で入れ替わります

※タオル、石けん、シャンプー等はお自身でお持ちください

町の保健師による健康相談

◎日時

11月18日(水)

10:00～11:00

3年2月2日(火)

10:00～11:00

◎内容

血圧測定、健康相談



利用時の注意事項 (新型コロナウイルス感染症拡大防止にご協力ください)

- ・マスクを着用してください
- ・入館後すぐに手洗いと手指消毒を行ってください
- ・検温を行い、名簿にご記入ください。37.5℃以上の場合はご利用できません
- ・常時窓は開けて密閉空間にならないようにしましょう。ドアや窓は、1時間に5分程度開け、換気を行ってください
- ・お風呂は1人30分まで利用可能です。また、同時に入れるのは、2人までです
- ・囲碁の利用については、10台20人まで利用可能です
- ・団体利用の利用人数は、10人以上30人までです。ただし、カラオケを利用できるのは、同時に6人までです

施設の利用について



- 場 所 特別養護老人ホーム くすのきの里内(字梨子ノ木475)
- 対 象 60歳以上の町内在住の人
- 利用日 【個人利用】 火・水・金・土曜日の週4日
 【団体利用(10人以上)】 原則月曜日 ※第3月曜日除く
 ※祝日、8月13~15日、12月29日~1月3日は休業
 ※暴風警報発表等により閉館となる場合があります
- 利用時間 【個人利用】 9:00~16:00
 【団体利用(10人以上)】 9:00~12:00、13:00~16:00
 ※団体の場合、終日通しての利用はできません
- 利用料金 無料 ※入浴のみ1回100円
- 利用方法 【個人利用】 施設スタッフに利用証を提示してください
 ※初回時は、身分証明書を提示ください。利用証を発行します
 【団体利用(10人以上)】 利用日の前の週の金曜日までに申請してください
 ※施設内で飲酒・喫煙はできません
- 送 迎 役場の公用車(定員10人)で送迎します。運賃は無料です。
 乗車場所は、コミュニティバスの停留所(3か所)です。

◎午 前

	高齢者交流センター発	わくわく前	役場前	梨子ノ木北	高齢者交流センター着
1	8:35	8:55	9:10	—	9:20
2	9:35	—	—	9:40	9:45
3	10:35	10:55	11:10	—	11:20
4	11:35	—	—	11:40	11:50

◎午 後

	高齢者交流センター発	わくわく前	役場前	梨子ノ木北	高齢者交流センター着
1	13:30	—	13:40	—	13:50
2	13:55	14:00	—	14:20	14:40
3	15:30	—	15:40	—	15:50
4	15:55	16:00	—	16:20	16:40

※午後便については、センターから乗車する利用者がいない場合、運休します

▶ 問合せ 特別養護老人ホーム くすのきの里 ☎74-1688
 役場福祉課 高齢者福祉担当

3,000円お得!
町民誰でも購入可!

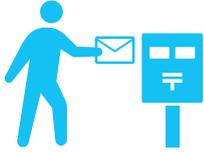


すでに購入した人も
再度購入できる!

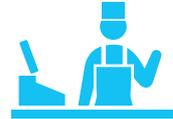
▶ 問合せ 役場産業課

緊急経済対策

武豊町プレミアム付商品券



ハガキを入れて



コンビニエンスストア
でも使用できる



スーパーマーケット



追加販売



飲食店



当選すれば13,000円分
の商品券を購入できる

9月30日をもって、プレミアム付商品券の販売は終了となりましたが、更なる消費拡大のため、追加販売を実施します! ※応募者多数の場合は抽選、結果は11月6日(金)ごろより随時発送

対象者 (令和2年10月1日時点)

住民基本台帳に記録のある人

応募 10月30日(金)まで ※必着

応募者1人につき 往復はがき1枚

※応募は1度限り有効

※往復はがき以外での応募は無効

商品券(13,000円分)

- 購入価格10,000円
- おひとり1シートまで購入可能

1シート



最新情報
はこちら



※500円券は大型店舗では使用できません

- 使用期限 3年2月28日(日)まで
- 町内140店舗以上で使用可能

購入期間および場所

当選した人は、はがき持参のうえ商品券を購入

郵便局 11月9日(月)~20日(金) 9:00~17:00

役場 11月24日(火)~30日(月) 8:30~17:15

※25日(水)は19:15まで

11月22日(日) 9:00~16:00

書き方
見本

オモテ

ウラ

4702392	武豊町役場産業課 プレミアム付商品券担当	武豊町字長尾山2番地	空欄
往信			

応募者郵便番号	①応募者郵便番号 (470-0000)
応募者住所(武豊町)	②応募者住所 (武豊町~)
応募者氏名	③応募者氏名
	④電話番号
返信	

プラスチック製容器包装の 分別を確認しましょう!

たけとよ
エコだより

▶ 問合せ 役場環境課

リサイクルできるもの

プラスチック製容器包装って何?



武豊町指定袋
プラスチック類
容器包装

商品を入れたり包んだりするもので
商品が無いとごみになるプラスチック

プラスチック製品にリサイクル!



リサイクルン



物の運送に使う
パレットになります

加工してプラスチック
製品の材料になります

出典:(公財)日本容器包装リサイクル協会

ここがポイント

プラスチック製品

ボールペン



武豊町指定袋
もやさな
ければなら
ないごみ

商品そのものです。
もやさなければなら
ないごみの袋で
出しましょう

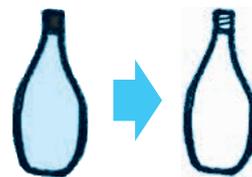
リサイクルン



出すときの注意点



中身を出しましょう



さっと水洗いを
しましょう



ボタン電池

火災の危険があります
分別収集に出してくだ
さい

もやさなければならぬごみには、多くのプラスチック製容器包装が含まれています。正しく分別することで、ごみ減量をしていきましょう。

分別のポイントは(公財)日本容器包装リサイクル協会の動画でも確認できます。右記 QR コードよりご確認ください。



かめじい

日本語ボランティア入門講座in武豊

愛知県には、外国人が約 28万人在住しており、そのうち武豊町では、約 1,200人の外国人が在住しています。外国人住民が少しでも暮らしやすくなるよう、地域のボランティアによって日本語教室が開催されていることを知っていますか。

そこで、今回日本語教室で活動できるボランティアを養成する講座を行います。

▶ 問合せ 役場企画政策課



日 時 ①11月29日(日)13:00~16:00
②12月6日(日)13:00~16:00
③12月13日(日)10:00~16:00
3回の連続講座となっています。

場 所 思いやりセンター 会議室A・B・C
(役場敷地内)

対 象 外国人に日本語を教えたり、外国人の子どもに学習支援したりすることに興味がある人(講座は初心者向け、外国語が話せなくても可)

料 金 無料

定 員 20人(申込多数の場合、抽選)

申込み期限 11月13日(金)

申込み方法 FAXもしくはEメール

- ・受講申込書は、役場等公共施設にて配布
- ・Eメール申込の場合、本文に、①氏名(ふりがな)②郵便番号・住所③電話番号④メールアドレスまたはFAX番号を記入してください

申込み先 (公財)愛知県国際交流協会
交流共生課 交流担当

FAX 052-961-8045

Eメール koryu@aia.pref.aichi.jp
(受付後連絡あり)

※WEB開催になる場合があります



詳細はこちら

10月よりPayPay・PayB・LINE Payで町税や水道料金等の納付ができます

▶ 問合せ 納付書裏面に記載の各担当課

コロナウイルス感染症対策として、10月よりスマートフォン決済アプリ「PayPay・PayB・LINE Pay」を利用し、町税等を非対面で納付ができるようになりました。納付書にあるコンビニ収納用のバーコードをスマホ等のカメラで読み取り、事前に登録した銀行口座等から即時に支払いができます。金融機関やコンビニに行くことなく、「いつでも・どこでも・簡単に」納付が可能となります。

【対象税目等】 ※納付書の金額が30万円以下に限ります

- ◇町県民税(普通徴収) ◇固定資産税・都市計画税
- ◇軽自動車(種別割) ◇国民健康保険税 ◇介護保険料
- ◇後期高齢者医療保険料 ◇保育料 ◇保育所使用料
- ◇延長保育使用料 ◇保育主食代 ◇保育副食代 ◇学童保育料
- ◇学童おやつ代 ◇水道料金・下水道使用料

【注意事項】

- ◇領収書の発行・クレジットカードでの納付はできません
- ◇領収書、軽自動車の継続検査(車検)用の納税証明書が必要な人は納付書裏面の納付場所で納付してください
- ◇コンビニ取扱期限が過ぎたもの、コンビニバーコード印字のないものはご利用いただけません
- ◇納付後の取消しはできませんので、重複納付にご注意ください

ご利用方法



- 1 アプリホーム画面の「スキャン」をタップ
- 2 納付書のバーコードを読み込む
- 3 支払金額を確認し「支払う」をタップ



- 1 アプリをダウンロード
- 2 氏名、生年月日、お支払い方法等を事前登録
- 3 納付書のバーコードを読み込み任意の暗証番号を入力



- 1 ラインアプリの「ウォレット」内の残高をタップ
- 2 「請求書支払い」をタップし内容を読んで「次へ」
- 3 立ち上がったコードリーダーで納付書のバーコードを読み込んで支払いの暗証番号を入力

お知らせ

全ての記事において、新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止・延期等の変更がある場合があります。また、新たに変更が決定した場合は、町ホームページ、公式ツイッター等でお知らせしますので、ご確認ください。



▲町ホームページ



▲Twitter



情報ステーション

News & Information
武豊町役場 ☎72-1111 ☎72-1115
<http://www.town.taketoyo.lg.jp>



募集

会計年度任用職員

◎福祉課

募集人数 1人

任用期間 12月1日～3年3月31日

勤務時間 平日の8時30分～17時00分

※勤務時間については応相談

※勤務時間によって、社会保険・雇用

保険に加入していただきます

面接日 11月10日(火)

申込み 10月30日(金)までに、申込書を

を役場秘書広報課へ郵送または持参

(土・日曜日を除く)

◎税務課

募集人員 若干名

任用期間 3年1月7日(木)～5月中旬

※採用期間中であっても、業務の進捗

により勤務を要しない日があります

勤務時間 平日の9時30分～15時30分

申込み 10月30日(金)までに、申込書を

を役場税務課へ郵送または持参

(土・日曜日を除く)

◎共通事項

条件 パソコンの基本操作ができる人

業務内容 一般事務、窓口対応

報酬 時給927円～980円

※町で過去勤務した年数によって決定

※申込書は、申込先にて配布または、

町ホームページからダウンロードし

てください



講習・教室

「いきいき元気教室」

今日から始めるフレイル予防運動編

日時 11月24日(火)13時30分～14時30分

場所 東大高公民館(2階)

対象 町内在住で65歳以上の人

内容 フレイル予防のための運動

講師 理学療法士

定員 15人(申込み順)

料金 無料

申込み 10月19日(月)9時00分から、

地域包括支援センターへ

☎74-3305

※当日受付時に、体温測定および健康

チェックを行います。発熱または風

邪症状がある人は参加できません

家庭介護者等養成研修

日時 11月11日(水)・12日(木)

13時30分～15時30分

場所 思いやりセンター2階 会議室

内容

1日目 家庭でできる脳生き生きト

レーニング～認知症予防に向けて～

2日目 高齢者のための介護予防入門

講師 日本福祉大学 研修講師ほか

定員 15人(申込み順)

※2日間の受講が可能な人を優先

料金 無料

主催 愛知県市町村振興協会、武豊町



お知らせ

愛知県最低賃金の改正

愛知県最低賃金は、10月1日から時間額927円に改正しました。愛知県内の事業所で働く常用、臨時、パート等すべての労働者に適用されます。

日給制、月給制の労働者の場合は、時間当たりの金額に換算して最低賃金の時間額927円と比較します。

問合せ 半田労働基準監督署

☎21-1030

武豊町シルバー人材センター 会員募集中!

60歳以上で健康な方、お待ちしております

入会説明会の日程 (毎月第2水曜日)

日時 11月11日(水)・12月9日(水)

午前10:00～11:30

*都合の悪い方はセンターへご相談ください

会場 高齢者生きがいセンター

(武豊町字平海道76-1)

電話 0569-73-4355

「仕事のご依頼は、シルバー人材センターへ」

経験・技能を生かし、さまざまな仕事をお受けします

※広報たけとよへ掲載する広告を募集しています。お問合せは役場企画政策課まで

役場 DE で テイクアウト

問合せ 役場秘書広報課

役場敷地内においてテイクアウトのできる弁当の販売しています。ぜひ、ご利用ください。
販売時間 12:00 ~ 13:00
※売切れ次第終了

【10月のテイクアウト】

- 10月5日(月) 八兵衛
- 10月7日(水) 芳味
- 10月12日(月) 久松
- 10月14日(水) すかたん
- 〈今後の予定〉
- 10月19日(月) お好み家(ちゃり弁)
- 10月21日(水) 一華
- 10月26日(月) 群鳳
- 10月28日(水) 魚勝



来月の粗大ごみ収集日



月	日	区名	収集場所
11月	11日(水)	北山	北山構造改善センター
		中山	中山公民館
	18日(水)	下門(公)	下門区公民館
		馬場(保)	北保育園西
	25日(水)	上ケ	アサリ池南集積所
市場		神宮社境内	

収集時間 7:00 ~ 9:00 (雨天決行)
※収集日は町ホームページでも確認できます

○持込みできるもの

家電製品(注1以外のもの)、家具類、自転車、石油ストーブ、布団等の大型ごみ

×持込みできないもの

- ・注1 テレビ(ブラウン管・液晶・プラズマ)、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機、エアコン
- ・ガスボンベ、廃油、消火器、バイク・原動機付自転車、タイヤ・マフラー等の自動車部品、農機具等
- ・資源物、事業系のごみ

※クリーンセンター常武へ直接持込むこともできます(有料)

受付時間 8:30~11:30 / 13:00~16:00(土曜は午前中のみ)

休業日 日曜・第3土曜日、年末年始

※エコステーションでは、無料で回収しています

受付時間 9:00~15:00(年末年始を除く)

問合せ 役場環境課

お家でゆっくり時間に 広報を読んでいるあなた

今年ちょっと気になった家のどこかの不具合、
そのままですか? **家の**どこかの**不具合**は、見積もりを
とってからご判断ください。まずは、ご相談お待ちしております。

(有)知多硝子建材 ☎73-0201

知多郡武豊町富貴箆田73-1
(ゲンキー富貴店さん前です)

広告

玄関・窓・アミド・
浴室などサッシの不具合
車庫シャッター
フェンス・カーポート
などの不具合



ケーブルテレビ CCNC より大切なお知らせ

広告

「ちった光」サービスへの切替のため、順次お客様宅の設備更新をお願いしております。

光ハイブリッド形式
(光回線と同軸ケーブルを使用した伝送形式)
現行
※最終的にはサービス終了
(終了時期は順次個別にお届けさせていただきます)

更新

光ファイバー形式
(光ファイバーケーブルを使用した伝送形式)
新



知多半島ケーブルネットワーク株式会社 ☎0120-344-868 ※[0120]をお忘れなく

〒479-8555 常滑市かじま台一丁目161番地 ◎営業時間: 平日 9:00-18:00

(営業時間外は翌営業日以降の対応とさせていただきます。
なお、8/13(木)・14(金)は休業とさせていただきます。)

※広報たけとよへ掲載する広告を募集しています。お問合せは役場企画政策課まで

11月の無料相談

・(☆)は町内在住、在勤、在学の人に限る
 ・秘密厳守なので、お気軽にご利用ください

相談名	日時	場所	内容	問合せ
困りごと相談	11月11日(水) 13:30～16:00 ※受付は15:30まで	中央公民館 1階1・2会議室	人権擁護委員・行政相談委員による学校内、近隣、学校での悩み、行政に対する相談	役場住民窓口課
住民法律相談(☆)	11月13日(金) 13:30～16:30 ※定員6人まで (超えた場合は抽選)	役場 2階第4会議室	法律全般 ※内容によってお受けできない場合があります	役場総務課 ※1週間前の16:00までに要予約
行政書士の無料相談(☆)	11月はありません			
不動産無料相談会	11月17日(火) 13:30～16:00	役場 2階第4会議室	不動産全般、空き家に関すること等	役場都市計画課 ※要予約
住まいの無料相談会	11月はありません			
障がい(児)者のための巡回相談	11月13日(金) 10:15～12:30	中央公民館 2階パソコンルーム	障がいのある人やそのご家族の生活でお困りや心配、疑問に思うこと等	知多南部相談支援センターゆめじろう ☎72-6464 知多南部相談支援センターわっぱる ☎73-3201 ※要予約
成年後見制度巡回相談	11月12日(木) 13:30～16:30	思いやりセンター 相談室1	判断能力が不十分な人を保護・支援する成年後見制度に関する相談	知多地域 成年後見センター ☎0562-39-3770 ※要予約
ここちゃんサポート相談(☆)	11月10・24日(火) ① 9:00 ② 10:00 ③ 11:00 ※各回1人ずつ50分間	思いやりセンター 2階会議室	引きこもり、不登校について悩んでいる本人や、そのご家族に対する臨床心理士による相談	社会福祉協議会 ☎73-3104 ※要予約
ちた地域若者サポートステーション武豊町サテライト相談	11月19日(木) 10:00～12:00	役場 2階第2会議室	15～49歳の人の就労に関する相談	ちた地域若者サポートステーション ☎89-7947 ※要予約

創業37年 /

地域密着型リフォーム店!

広告

信頼の技術と安心の価格で 地域No.1を目指します。

リフォーム・増改築

株式会社 中日工務店 ☎73-7000

武豊町字向陽1丁目17-1
(中日ビル2F)

※広報たけとよへ掲載する広告を募集しています。お問合せは役場企画政策課まで

よんで、さがして、当てよう!

今月のプレゼント!



六つ蔵せんべい 2ケ

広報クイズ

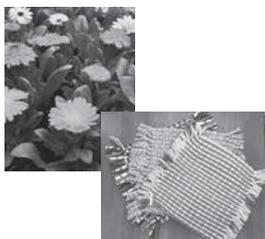


【問題】

- ①武豊町〇〇〇〇〇付商品券の追加販売をします!
- ②広報たけとよ1月1・15日号の表紙「〇〇の写メール」を大募集!
- ③外国人は県に約〇〇万人、町には約1,200人在住しています
- ④愛知県最低賃金を時間額〇〇〇円に改正
- ⑤〇〇課・税務課の会計年度任用職員を募集!

今月の
お店紹介

多賀授産所



多賀授産所では障がいを持つ人が支援を受けながら、せんべい、花の苗、マット等を製造販売しています。せんべいは国内産うるち米100%の生地に町内産の溜醤油を使って、味付けしています。柔らかい生地のおばれせんべい、あおさせんべいや女性に人気の多胡麻せんべい等色々あります。



武豊町多賀4-1 ■営業時間 8:30~17:15
■定休日 土・日曜日、祝日 ☎73-5821

広報たけとよを読んで答えるクイズに挑戦! 正解者の中から抽選で、5人にプレゼントします。

- ◆応募資格 町内在住の人
- ◆応募方法 ハガキかメールで、クイズの答え5問分(〇の中に入る数字や文字)と住所、氏名、年齢、電話番号、広報たけとよについてのコメントを書いて、応募してください。
- ◆応募締切 11月13日(金)必着
- ◆申込み 〒470-2392 字長尾山2 役場秘書広報課
- ◆E-mail hishokoho@town.taketoyo.lg.jp

※当選者には、お電話にてご連絡させていただきます



応募総数: 8/1・15号 41通

8/1・15号の正解
①温水プール ②有料 ③10 ④保健師 ⑤イシモチソウ

第2期 健康たけとよ 21 スマイルプラン 健康豆知識



歯磨きのコツは「毛先みがき」

「80歳で歯を20本保とう」という8020運動、ご存じですか? 歯を失う原因で最も多いのは歯周病。歯を守るには毎日の歯みがき大切です。そこでマスターしてほしいのが「毛先みがき」! 歯と歯茎の境目に歯ブラシを当て、1本ずつ意識して磨くことで歯垢を取り除きます。しっかりと歯みがきをして丈夫な歯を保ちましょう!

ごみの減量にご協力を①

なんでごみ袋の値段が上がるの?

町では、ごみの量を減らすために、経済的な動機付けとして、令和3年4月から「ごみ処理有料化」を導入します。

現在の指定袋代は、主に袋の製造費のみを負担していただいています。「ごみ処理有料化」では、袋の製造費に加えて、ごみ処理費用も一部負担してもらうので値段が上がります。

今回、他市町村のごみの減量実績を踏まえて、袋1Lあたり1円程度の負担となりました。

詳しくは、町ホームページでも公表しています。(QRコード参照)



日	月	火	水	木	金	土
1  休日診療 ちゅうや 整形外科 ☎73-7770	2  大腸がん検診 容器販売 受対 9:00～16:00 ～S55.4.1生	3  文化の日  休日診療 杉石病院 ☎72-1155	4  健康相談& 育児相談(要予約) 受持 9:15～11:15 ①	5	6  赤ちゃん教室 (要予約) 受 13:00～13:15 対 R2.6月生 持 ①	7
8  休日診療 すこやか クリニック ☎71-0315	9  レディースミドック・ 子宮頸がん検診(要予約) 受 9:15～11:15 13:15～15:15 持 ②	10  胃がん検診 (要予約) 受持 8:15～10:15 ②	11  健康相談& 育児相談(要予約) 受持 9:15～11:15 ①	12  3か月児 健康診査 受 12:30～13:15 対 R2.7月生 持 ①・②	13  10か月児 すくすく相談 受 9:00～9:15 9:45～10:00 対 R2.1月生 持 ①・②  7か月児 すくすく相談 受持 13:00～13:15 ①	14
15  休日診療 なかしまキッズ ☎74-0555  レディースミドック・ 子宮頸がん検診(要予約) 受 9:15～11:15 持 ②	16  大腸がん検診 容器販売 受対 9:00～16:00 ～S55.4.1生	17  メンズミドック (要予約) 受対 8:15～10:15 ②	18  健康相談& 育児相談(要予約) 受持 9:15～11:15 ①	19	20  レディースミドック・ 子宮頸がん検診(要予約) 受 9:15～11:15 13:15～15:15 持 ②	21
22  休日診療 石川病院(武豊) ☎72-2345	23  勤労感謝の日  休日診療 杉石病院 ☎72-1155	24  3歳児 健康診査 受 12:30～12:45 13:00～13:15 対 H29.11月生 持 ①・②	25  1歳6か月児 健康診査 受 12:30～12:45 13:00～13:15 対 H31.4月生 持 ①・②	26	27  2歳児歯科健診 受 12:30～12:45 13:00～13:15 対 H30.11月生 持 ①・②	28
29  休日診療 耳鼻咽喉科 武豊醫院 ☎72-8733	30					

持ち物▶▶ ①母子健康手帳 ②通知と同封の健康診査票等

※健康診査対象児(3か月児、1歳6か月児、2歳児、3歳児)と10か月児すくすく相談の対象児には通知を出します
 ※がん検診の予約は、空きがない場合もあります。また年齢制限がありますので、詳しくはお問合せください

休日診療(上記カレンダー  マーク参照) ※休日往診はできません。診療時間は9:00～12:00

◇都合により当番医を変更する場合があります ◇時間外に急病でお困りの時は、救急医療情報センターへ(☎28-1133)

◇小児救急電話相談プッシュホンなら☎#8000または☎052-962-9900 (受付時間:毎日19:00～翌朝8:00)

◇休日歯科診療(日曜日、祝日、12月29日～1月3日) 診療時間 9:00～13:00 診療場所 半田歯科医療センター(☎23-2636)

おいしく食べて健康づくり!



みなさん、お元気ですか？

いつまでも健康に過ごすためには正しく栄養をとることがとても大切です。

実は高齢になると太りすぎよりもやせすぎに注意が必要です。お腹まわりを気にして食事量を減らしていると正しく栄養がとれず、筋肉が減少して、要介護や寝たきりになる危険性が高まり健康寿命がどんどん縮まってしまうます。

今回は手軽にできる食事のとり方のポイントについてご紹介します。

▶ 問合せ 地域包括支援センター
☎ 74-3305

健康寿命を延ばそう!! 手軽にできる食事のとり方について

★3食バランスの整った食事★

主食、主菜、副菜をそろえるのがポイントです。乳製品や果物を加えるとさらに良いでしょう。

主食はご飯に限らず、パンや麺等食べやすいもので大丈夫です。

(食事例:和食の場合)

主食(ご飯)

主菜(焼き魚)

副菜(味噌汁、お浸し)



★カルシウムをとる★

カルシウムは骨を強くする栄養素です。夕方以降にとると効率がいいとされています。特に乳製品、大豆製品、小魚、野菜(小松菜、水菜)に多く含まれます。夜に牛乳やヨーグルトをとるときは低脂肪の物がおすすめです。

(おすすめの一品)

- 牛乳 + きな粉
- トースト + チーズ
- きつねうどん + 小松菜



★タンパク質をとる★

タンパク質は筋肉をはじめとした身体をつくるために最も必要な栄養素です。運動後にとると効率がいいとされています。特に肉、魚、卵、乳製品、大豆製品にタンパク質を多く含みます。

(おすすめの一品)

- 冷奴や湯豆腐 + なめたけや干しエビ
- お浸し + シラス
- いつもの食事 + おかず1品(煮豆、納豆等)



★食べやすい食形態や手軽な方法でとる★

まとまりやすく食べやすい食形態にすることや、間食や手軽な缶詰や冷凍野菜等を活用することも方法の1つです。間食をとるときは食べ過ぎに注意しましょう。

(方法例)

- トロミをつけて食べやすくする
- 食欲がないときはバナナやチーズ、アイスクリーム等を間食として栄養補給



無理せず手軽に栄養摂取の習慣を取り入れてみましょう!

現在、開催を見合わせている憩いのサロン・体操サロンの再開が決定しましたら、町ホームページ等でお知らせします。



Welcome to Gymnasium

ハーフタイム

総合体育館

開館時間 9:00 ~ 21:30

問合せ 総合体育館 ☎ 72-1114

スポーツ課 ☎ 72-1111

11月の休館日 2・9・16・30日

お知らせ

◇新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、町内スポーツ施設の利用に制限を設ける場合があります。ご理解とご協力をお願いします

お知らせ

●スポーツ推進委員の募集を終了しました

広報8月合併号にてスポーツ推進委員を募集していましたが、募集人数に達したため、応募の受付を終了しました。

新たな仲間を迎え入れ、総勢15人のスポーツ推進委員のみなさんに、町内スポーツ活動の発展のために活動していただきます。

現在は、ニュースポーツ教室の再開に向けて、新型コロナウイルス感染症対策を実施しながらスポーツを行えるよう、準備を進めています。



大会・教室案内

●町民グラウンドゴルフ大会

日時 11月13日(金) 8:20受付開始
(予備日 11月20日(金))

場所 鹿狩池公園 グラウンド

対象 町内在住・在学・在勤または
グラウンドゴルフクラブ在籍者

料金 1人300円

※当日受付時に支払

申込み 10月29日(木)までに、

総合体育館へ

問合せ やなぎだかすと 柳田一人

☎ 72-4070



スポーツクラブ情報

【問合せ・申込先】

NPO法人ゆめフルたけとよスポーツクラブ(総合体育館内)

☎84-1100 受付時間 9:00~17:00 日・月・祝日休み

～楽しく走ろう!～

『親子かけっこ』教室

日時 10月25日(日)
11月8・15日(日)
8:00~9:00

場所 武豊小学校 運動場

対象 幼児と保護者 30組

料金 会員3,000円/3回
一般3,300円/3回

服装 運動のできる服と走れる靴

持ち物 水筒・汗拭きタオル

※メール配信サービスで申込み

※当日現金支払 ※予備11月21日(土)

～楽しく体を動かそう～

『バスケット年長児』教室

日時 11月12・19日(木)
17:15~18:00

場所 総合体育館 第1競技場

対象 年長児 20人

料金 会員3,000円/3回
一般3,300円/3回

持ち物 体育館シューズ・水筒
汗拭きタオル

※10月1日(木)から、

現金を添えてクラブへ

～柔軟性・心の安定～

『おやこヨガ』教室

日時 11月5・12・19日(木)
16:40~17:30

場所 総合体育館 視聴覚室

対象 幼児と保護者 15組

料金 会員3,000円/3回
一般3,300円/3回

持ち物 ヨガマット(バスタオル)
水筒・タオル

※10月1日(木)から、

現金を添えてクラブへ

詳しくはホームページ・総合体育館掲示板・チラシ等をご覧ください。

中央公民館

開館時間 8:30 ~ 17:00
貸館時間 9:00 ~ 21:30
問 合 せ 中央公民館 ☎73-2424
11月の休館日 2・9・16・30日

予約・申込みについて

- 貸館予約 窓口受付 8:30~、電話受付 9:00~
- 教室、講座の申込み(窓口受付優先)
受付時間 8:30~17:00
※初日の電話受付は 13:00~
※窓口受付で定員に達した場合、電話受付はありません
※電話はおかけ間違いのないようお願いします!

そば打ち教室

自分で打ったそばを食べることができます。
1人で3人前を打ち、持ち帰ります。

日 時 ①11月27日(金) 一般対象
②11月28日(土) 親子(小学生)対象
10:00~13:00

場 所 1階 料理実習室

講 師 ゆめすけ(ボランティア団体)

定 員 ①8人(申込み順) ②6組(申込み順)

料 金 1,800円(材料費込み)

申込み 10月20日(火)から、中央公民館へ
※1回の申込みで、1人分または1組分の申込みができます

まるで門松! 寄せ植え教室

お正月用に手作りの寄せ植えをつくりませんか。
気持ちも新たにお正月を迎えましょう。

日 時 12月5日(土) 10:00~12:00

場 所 1階 第1.2会議室

講 師 石黒幸代さん

定 員 12人(申込み順)

料 金 2,700円(材料費を含む)

申込み 10月28日(水)から、中央公民館へ
※1回の申込みで、1人分の申込みができます

親子でピザづくり

今年のクリスマスは親子でピザづくりはいかがですか。野菜等いろいろ載せて楽しく作りましょう。

日 時 12月19日(土) 10:00~12:00

場 所 1階 料理実習室

講 師 戸田美保さん(パン作り研究会)

定 員 親子10組(申込み順)

料 金 800円(材料費を含む)

申込み 10月23日(金)から、中央公民館へ
※1回の申込みで、1組分の申込みができます

手作りみそ教室

①豆みそづくり(赤みそ)

国産大豆を使って風味豊かな歴史の味、健康食品でもある豆みそ(赤みそ)を作ります。
伝統の知恵、保存の仕方等も学べます。

日 時 12月6日(日) 10:00~12:00

場 所 1階 料理実習室

講 師 中川安憲さん(中定商店)

定 員 20人(申込み順)

参加費 容器付き6,480円/容器なし5,350円
(材料費を含む)

申込み 11月5日(木)から、中央公民館へ
※1回の申込みで、1人分の申込みができます

お知らせ

中央公民館では、①豆みそ(赤みそ)②麦みそ③米みそ(白みそ)の3種類の手作りみそ教室を開催しています。最近では豆みそづくり(赤みそ)の申込み希望者が多いため、今年度の開催日を2回に増やしました。ただし、参加できるのは1人1回のみです。また、麦みそ・米みその教室は同じ日に開催し、どちらかのみそを選んで作ります。お間違えの無いようにお申込みください。

武豊自然観察会

にぎやかな秋の鳥たちを見よう!

日 時 11月14日(土) 9:30~

集合場所 中山保育園駐車場

参加費 50円(保険料)

服 装 野外活動に適したもの

問合せ 知多自然観察会
古川 ☎73-6078
※申込み不要。小雨決行。
小学生以下は保護者同伴

	講座名	期 日	申込み受付日
1	豆みそづくり (赤みそ)	12月6日(日)	11月5日(木)~
2	豆みそづくり (赤みそ)	3年 1月17日(日)	12月2日(水)~
3	選んでみそづくり (麦みそ・白みそ)	3年 2月14日(日)	3年 1月9日(土)~

Welcome to Library

図書館

開館時間 当面の間9:00～18:00
問 合 せ 図書館 ☎73-6800
11月の休館日 2・9・16・27・30日

10・11月の展示室の催し

◆読書感想画展

10月31日(土)～11月26日(木)

※新型コロナウイルス感染症拡大対策の為、
通常より開館時間を短くしています



♪新しく入った本をご紹介します♪

「家族と自分を守る「安心な食品」の選び方」

安部 つかさ / 著 祥伝社

加工食品、遺伝子組み換え、ゲノム編集食品、残留農薬、輸入食品…。齎かされる日本の食の問題点を指摘し、健康を守る食品の選び方を紹介する。伝統調味料を活用したつくりおき便利調味料も収録。



「アートリップ入門 認知症のうつ・イライラを改善する対話型アート鑑賞プログラム」

林 容子 / 著 誠文堂新光社

うつ、イライラといった認知症周辺症状を改善・予防する対話型アート鑑賞プログラム「アートリップ」を徹底解説。アートリップが起こした変化も紹介する。



ハロウィン おはなし会

ハロウィンにちなんだ楽しいおはなし会です。仮装もOKだよ！

日 時 10月25日(日)
14:00～14:30
(開場13:40)

場 所 2階 視聴覚室
定 員 15人(当日申込み順)



～楽しく健康づくり 3B体操～

ボール、ベル、ベルターの3つの用具を使い、音楽に合わせて、誰でも楽しく体を動かせます！

日 時 11月14日(土)13:30～14:30
場 所 2階 視聴覚室
対 象 ココモ予防をしたい人
講 師 増尾照子さん(公益社団法人 日本3B体操協会公認指導者 指導士)

定 員 9人(申込み順)
申込み 10月24日(土)～(窓口受付優先)
窓口受付 9:00～
電話受付 (初日のみ)10:00～
※申込みは1回につき2人まで
持ち物 マスク、飲み物(フタ付き)、タオル、ヨガマット(バスタオルでも可)

～大人のための朗読会～ 第43幕

大人向けの朗読会です。
どなたでもご参加いただけます。

日 時 11月17日(火)13:30～15:00
場 所 1階 展示室
定 員 15人(当日申込み順)

演 者 グループ空
演 目 「おさらば食堂」 咲乃月音 / 著
「紙吹雪」 宮部みゆき / 著



※イベントにはマスク着用でご参加ください
※新型コロナウイルス感染症対策に伴い、内容を変更・中止する場合があります

下記イベントは中止になりました

○11月3日(祝) 図書館フェスタ2020
※館内に常設の「リサイクルコーナー」があります
○10月31日(土)～11月29日(日)
本との縁結び



Welcome to Yumetaro plaza

ゆめプラニュース

受付時間 9:00 ~ 21:00
貸館時間 9:00 ~ 22:00
問合せ ゆめたろうプラザ(町民会館) ☎74-1211
11月の休館日 2・9・16・24・30日



※新型コロナウイルス感染症の影響により、貸館、コンサートや催し、発売日・会場等が変更になる場合があります。最新情報は、町民会館ホームページをご覧ください

11月の貸館抽選のお知らせ

抽選内容 輝きホール 5月1日(土)~5月5日(水)分
響きホール 5月分
生涯学習棟 12月分(スタジオ除く)
抽選日時 受付 11月1日(日)9:00~
抽選 9:30~
抽選場所 1階町民ロビー
※輝きホールは3年5月6日(木)~12月末まで天井耐震工事予定のため使用できません
※変更の場合がありますので詳しくは、ゆめたろうプラザへお問合せください

ゆめプラ サロンコンサート 2020 vol.6

しなやかに輝く~ココロ踊るクラシック~

多彩な経験に裏打ちされたしなやかで上質な演奏。リサイタルやコンチェルト等の本格的なクラシックコンサートから学校アウトリーチまで、全国津々浦々を駆け巡り、クラシック・ファンはもちろん、赤ちゃんや子どもも含めた多くの人を魅了し続けています。ぜひ、この機会にお聴きください。

日時 11月28日(土) 15:00開演(14:30開場)
場所 輝きホール(全席自由)
料金 【前売】ゆめプラメイト・一般2,000円 U25(25歳以下)1,000円
【当日】ゆめプラメイト・一般2,300円 U25(25歳以下)1,200円
発売 ゆめたろうプラザにて発売中
出演 磯絵里子(ヴァイオリン)、田村緑(ピアノ)
演奏曲 クライスラー/ロンディーノ ベートーヴェン/ロンド
ベートーヴェン/6つのバガテル 作品126
ベートーヴェン/ヴァイオリン・ソナタ 第7番 八短調 作品30-2 ほか



磯 絵里子 田村 緑
©Yoshinori_Kurosawa

ゆめプラ モーニングコンサート 2020

高桑まや ピアノ名曲コンサート

テレビCMやフィギュアスケート等でも使用されている耳馴染みのあるピアノの名曲をはじめ、様々な雰囲気味わえる楽曲をお話を交えながら演奏します。初めてクラシック音楽のコンサートにお越しただく人にも、興味を持つきっかけになればと思います。

日時 12月16日(水) 10:30開演(10:00開場)
場所 響きホール(全席自由)
料金 500円(1ドリンク付) ※ドリンクはお持ち帰り制
発売 10月21日(水)から、ゆめたろうプラザへ
出演 高桑まや(ピアノ)
演奏曲 ショパン/ノクターン、幻想即興曲、リスト/ラカンパネラ、愛の夢 ほか



高桑まや

- 「サロン」「モーニング」:都合により演奏曲目が変更になる場合があります
- 「サロン」「モーニング」:車椅子席をご利用の方はチケット購入時、申込時にご指定ください
- 「サロン」「モーニング」:未就学児の入場はご遠慮ください
- 電話予約は発売日・申込日の翌日から
- 今年度の託児や町内送迎車は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、行いません
- マスク着用でご参加ください
- 検温をし、37.5℃以上の発熱や風邪症状等がある人は、参加をご遠慮ください

スマホ/タブレットのアプリを使ってコマ撮りと編集をし、オリジナルの作品を作っちゃおう！
スマホ/タブレットは貸出します。

日時 12月6日(日)10:00~16:30

場所 創作工房

対象 小学5年生以上

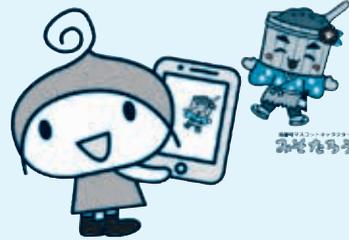
講師 なかの 中野キミオさん

定員 6人(申込み順)

料金 200円(保険料含む)

持ち物 筆記具、主役になるもの、(お弁当)

申込み 10月24日(土)から、ゆめたろうプラザへ ※どんなお話を作るのか、参加者に考えてきてもらいます



ゆめプラ エレキギター教室 受講生募集

昨年度の参加者から大好評の講座。名古屋芸術大学で音楽領域教授として、エレキギターのテクニックや奏法等を教えられている渡辺のりお先生を講師に迎え、エレキギター教室を開催します。弾くことが楽しくなること間違いなし！この冬体感してみてください。

日時 レッスン:12月3日(木)、9日(水)、10日(木)、16日(水)、17日(木)、23日(水)
19:00~20:30

発表会:12月24日(木)19:00~20:00 ※集合時間18:00ごろを予定

場所 レッスン:練習室 発表会:響きホール

講師 わたなべ 渡辺のりおさん(名古屋芸術大学芸術学部音楽領域 教授)

定員 8人(申込み順)

対象 中学生以上で、原則すべての日程に参加できる人

料金 7,000円

持ち物 マスク着用、エレキギター(必須)、ギターアンプ(ない場合はご相談ください)

申込み 10月31日(土)から、ゆめたろうプラザへ



渡辺のりお

石膏デッサンに描き方が分かる初心者からのコースです。

日時 12月9日(水)~12日(土)18:30~20:30 ※4日間連続の講座です

場所 情報考房

対象 小学5年生以上

講師 こうの まさゆき 高野正之さん

定員 10人(申込み順)

参加費 無料(材料費は実費)木炭デッサン、鉛筆デッサンどちらでも可

申込み 11月7日(土)から、ゆめたろうプラザへ

<石膏デッサン作品展>

日時 12月13日(日)~18日(金)10:00~17:00

(最終日は16:00まで 12月14日(月)休館日)

場所 ギャラリー



前回の様子

開催中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、下記の催事を中止します。楽しみにしていたみなさんには心よりお詫び申し上げます。みなさんのご理解をよろしくお願いいたします。

「武豊町秋季囲碁大会」(11月開催予定)

「武豊町民劇団 TAKE TO YOU 2020定期公演」(12月19日(土)・20日(日)開催予定)

「名作映画鑑賞会」(12月5日(土)開催予定)



令和2年
1月合併号

**みなさんの笑顔で、新年を
明るく飾りましょう！**

広報たけとよ令和3年1月1・15日
合併号の表紙を飾る笑顔いっぱいの写
真を大募集！年齢制限はありませんの
で、赤ちゃんからおじいちゃん、おば
あちゃんまでお気軽にご応募ください。

たくさんのご応募をお待ちしており
ます。

◆問合せ 役場秘書広報課

応募要項

- ◆応募期間 11月16日(月)まで
- ◆応募条件 被写体の人が、町内に在住・在勤・在学している人
- ◆ファイルサイズ メール添付で送れるサイズ以内(300KB以上のもの)
- ◆応募方法 撮影した写真をメールに添付して、**投稿者の住所、氏名、年齢、電話番号、被写体の氏名・ふりがなと「広報たけとよ」についての感想**をご記入の上、下記メールアドレスにお送りください。
※応募多数の場合、抽選になりますので
ご了承ください

hishokoho@town.taketoyo.lg.jp



特に素敵な
写真については
大きいサイズで掲載
させていただきます



注意点

- ①被写体の人の了承を得た上でご応募ください
- ②写真は**タテ**で撮影してください
- ③写真1枚につき、被写体は1人でお願いします。
(集合写真は不可)。
被写体1人につき1回限りの掲載とさせていただきます
- ④画像加工(特殊効果や文字の挿入)した写真は掲載
できません
- ⑤撮影する時は**3つのポイント**に気をつけましょう
◎**頭が切れない**
◎**お顔全体でなるべくアップ**
◎**被写体を小さく引きすぎない**

「あとが記」

秋は、食欲の秋、スポーツの秋などと言われますが、みなさんはどんな秋にしたいですか？
私は、2年ほど週に2回ランニングを続けており、身体が軽くなってきました。運動をする
と体重の変化だけでなく、気持ち
がすっきりとします。適度な
運動と、趣味を持つことが心の
安定を保つ方法と聞いたことが
あります。心と身体のバランス
を保つため運動に加えて、何か
新たな趣味を見つける秋にしたい
と思います。



朗読CD・テープを
ご利用ください

目の不自由な人や、高齢者
など、広報を読むことが困難
な人へ、朗読ボランティア
「かえるの声」によるCD・
テープの録音・配達を行って
います。ぜひご利用ください。

問合せ
武豊町社会福祉協議会
ボランティアセンター
☎ 73-3104



▲「かえるの声」による
録音の様子

「広報たけとよ」は、
「雑誌」に分別して
ください。

