

4～5 「応援ママ」って知ってますか？

6 10月はピンクリボン月間

7 マイナンバーカードの便利な使い方

8 ごみ指定袋などの引き換え  
太田川駅前ハロウィンタウン

9 総合計画に関するアンケート調査  
まちづくり協働推進事業の企画提案を採択  
マセドンレンジズ市との姉妹都市提携を解消  
愛知県最低賃金の改正

10 9年度放課後児童クラブの登録受付を開始  
民間の放課後児童クラブの入所説明会  
受章おめでとうございます

11 9年度保育所などの随時入所受付を開始  
各種健康診査の受診をお忘れなく

12 市民総合防災訓練  
住宅用火災警報器を点検しましょう  
屋外燃焼行為は禁止

13 芸術劇場のイベント

14～15 まちかど掲示板  
のびろ東海っ子

16 創造の杜交流館のイベント

17～25 TOKAI Information



市役所の開庁時間は  
**9:00～16:00**です



## とうかいスナッフ

- 1 東海市国際交流協会第23回スピーチフェスティバル (8/23)
- 2 東海市子どものオーケストラ第8回定期演奏会 (8/23)
- 3 TOKAI ROCK FES.2026 CONTEST (8/30)
- 4 防災を通じて多文化共生とまちづくりを学ぶ集中講義 (8/31～9/4)
- 5 「東海市おいしく減塩プロジェクト」第1回減塩体験イベント (9/5)
- 6 アジア競技大会に出場する愛知製鋼陸上競技部の山西利和選手(右)と諏方元郁選手の激励会 (9/8)
- 7 日本製鉄㈱ 200m 集合煙突のライトアップ (8/25～)
- 8 10月に100歳を迎える各務義彦さんを市長が訪問 (8/25)
- 9 みんながつながる映像祭～アジアを観て食べて遊ぼう!!～ (9/13)



### 世帯と人口

9月1日現在 登録人口

人 □ 113,248 人 (前月比 - 16 人)  
男 58,808 人 (前月比 - 42 人)  
女 54,440 人 (前月比 + 26 人)  
世帯数 53,281 世帯 (前月比 - 28 世帯)  
(寮は1人1世帯)



### 市政情報などは 市公式 SNS で配信中



LINE



X



### 市の事故・犯罪・災害状況 (8月)

|      |     |        |    |        |         |
|------|-----|--------|----|--------|---------|
| 交通事故 | 発生  | … 13 件 | 救急 | 出場     | … 444 件 |
|      | 死者  | … 0 人  |    | 搬送     | … 448 人 |
|      | 負傷者 | … 15 人 |    |        |         |
| 火災   | 建物  | … 0 件  | 犯罪 | 刑法犯総件数 | … 74 件  |
|      | 車両  | … 0 件  |    | 侵入盗    | … 3 件   |
|      | その他 | … 4 件  |    | 自動車盗   | … 2 件   |
|      |     |        |    | 自転車盗   | … 24 件  |
|      |     |        |    | 特殊詐欺   | … 10 件  |

## 編集後記

ママ応援事業取材し、誰かを頼ることは大切なんだと感じました。

利用するママにとっては、心強い支えとなり、応援するママにとっては、子育てを通じて地域とつながるきっかけにもなる。支える側と支えられる側がつながることで安心が生まれ、笑顔になる。そんなつながりの輪が広がるといいなと思います。

# 「応援ママ」って知ってますか？

## ～産後の育児・家事をお手伝いします～

出産後、赤ちゃんとの新しい生活が始まると同時に、慣れない育児や家事に追われる毎日。「これで大丈夫かなあ」「誰かに手伝ってほしいなあ」と不安や悩みを抱えることはありませんか？市では、1歳未満のお子さんがある家庭を対象に、子育て経験のある地域のママが「応援ママ」となって自宅を訪問し、育児や家事を一緒に行いながら子育てをサポートします。



### 応援ママができること

料理

掃除

洗濯

赤ちゃんのお世話・遊び相手など



「こんなことを手伝ってほしい」という希望を申し込み時にお伝えください。希望に合わせてサポートします。

### 利用について

#### 料金

1時間 800円(以降30分ごとに400円加算)  
※1日2時間以内

#### 申し込み

利用希望日の1週間前までに、子育て総合支援センターへ  
☎ 0562-85-6177

### 利用者ママの声①



#### 離乳食の悩みも、気持ちも軽くなりました

初めての子育てで、離乳食作りに時間がかかってしまうことが悩みでした。応援ママと一緒に離乳食を作りながら、調理の工夫や時短方法などを教えてもらったことで、離乳食作りのハードルが下がり、気持ちが楽になりました。初めての利用で不安もありましたが、初対面でも話しやすく、緊張せずに過ごせました。誰かと話すことが気分転換になるので、また利用したいです。

／なるほど～！／



10か月の子だったら、野菜のやわらかさはこのくらいかな～！

### 応援ママの声①

#### 「助かった」の一言がうれしい

自身の子育てを振り返ると、子どもと過ごす時間はあっという間だったなと感じます。ママが笑顔で子育てができるよう、力になりたいです。

### 利用者ママの声②



生後10日！

#### 頼ることで、心に余裕ができました

何度も利用しています。応援ママと一緒にごはんを作り、洗い物まで終わることができました。赤ちゃんのお世話をしてもらっている間には、ほかの家事もできて、とても助かりました。また、育児や家事のことを話したり、自分の話を聞いてもらったりしてリフレッシュにもなりました。産後すぐでも気軽に利用できるのにおすすめです。

／おしゃべりしながらリフレッシュ！／



### 応援ママの声②



#### 自分の経験を誰かのために生かしたい

私自身も、子育て中に周りの方にたくさん助けてもらいました。今度は自分が、子育て中のママの力に少しでもなれたらと思い、応援ママになりました。

### 利用者ママの声③

2人目の出産後に利用しました！



赤ちゃんのお世話はもちろん、上の子の相手をしてもらえたことが助かりました。育児のアドバイスも聞けてよかったです。

### あなたも応援ママになりませんか？

応援ママは登録制で、活動するための講習会を年に2回開催しています。育児が久しぶりという方でも大丈夫です！講習会では、沐浴や赤ちゃんとの遊び方など、子育て家庭のサポートに必要な知識や技術を学びます。



#### 新しく応援ママになりました

ママの気持ちを第一に考え、いつも笑顔で接することを大切にしています。赤ちゃんのお世話がするのが楽しみです。



◀沐浴の練習

#### 講習会の案内



時 10/27(火) 13:00～15:00、28(水) 9:00～12:00の2日間  
場 市民活動センター  
対 20歳以上の市内在住者  
申/問 10/1(木)～20(火)に子育て総合支援センターへ  
☎ 0562-85-6177

遊び方の練習▶



問 子育て総合支援センター ☎ 0562-85-6177

# 10月 ピンクリボン月間です



ピンクリボン月間は、乳がんの正しい知識を広め、乳がんの早期発見・早期治療の大切さを伝える啓発月間です。

乳がんは日本人女性がかかるがんの中で最も多く、女性の8人に1人が乳がんにかかると言われています。

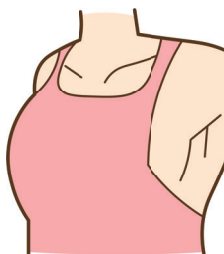
しかし、乳がんは早期に発見し治療することで、高い確率で治癒できるとされています。

早期発見には普段から自分の乳房の状態に関心を持つことが大切で、これを「ブレスト・アウェアネス」と言います。

## ブレスト・アウェアネスは、乳房を意識する生活習慣です

### ブレスト・アウェアネス 4つのポイント

①自分の乳房の状態を知る



②乳房の変化に気を付ける



③変化に気づいたらすぐに医師へ相談する



④自覚症状がなくても40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける



### 事業所へ出前講座を行います

市内の事業所向けに、乳がんのことや健康に関することなどの出前講座を無料で行なっています（詳しくはQRコードへ）。希望する事業所は、しあわせ村健康推進課へお問い合わせください。



#### 乳がんに関する講座の場合

乳がん触診モデルを使ってしこりを確認してみる



ブレストセルフチェッカー（※）で自身の乳房をチェック

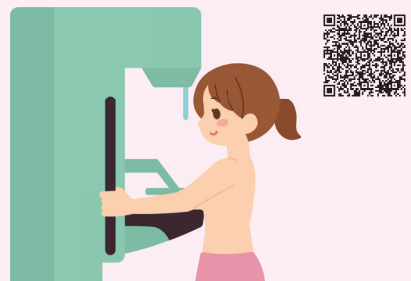


通常は素肌に使用

※特殊な薄いフィルムを重ねたミトン型グローブで、素手よりしこりなどが分かりやすい

### 検診を受けましょう

40歳以上の市内在住の女性を対象に、乳がん検診を実施しています。詳しくは、QRコードをご覧ください。



# マイナンバーカード 実はこんなに便利です！

マイナンバーカードは、本人確認のための身分証明書として使えるほか、保険証、証明書の取得、引越し、確定申告など、暮らしのさまざまな場面で利用できます。



## 「持っているだけ」ではもったいない！ 便利な使い方を紹介します

| こんなとき           | マイナンバーカードがあると！                                                                                                                                                                            | QRコード                   |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 病院へかかる<br>      | <b>保険証として利用でき、診療・処方薬の情報を確認できます</b><br>自身でマイナポータルから情報が確認できます。<br>医師や薬剤師と情報が共有でき、より良い医療を受けることができます。<br>救急現場での適切な応急処置や搬送先の選定などにも活用されます。                                                      | <br>▲マイナ保険証             |
| 証明書が欲しい<br>     | <b>全国のコンビニで住民票の写しなど各種証明書を取得できます</b><br>市役所に行かずに土・日曜日や早朝・夜間も利用できます（6:30～23:00）。<br><br>取得できる証明書<br>【住所地在東海市】<br>住民票の写し、印鑑登録証明書、課税（非課税）証明書（※最新年度のみ）<br>【本籍地在東海市】<br>戸籍（全部・個人）事項証明書、戸籍の附票の写し | <br>▲コンビニ交付             |
|                 | <b>オンライン（あいち電子申請・届出システム）でも申請できます</b><br>取得できる証明書はコンビニと異なります。詳しくはQRコードへ。                                                                                                                   | <br>▲証明書発行<br>オンライン申請   |
| 引越しをする<br>（転出届） | <b>オンライン（マイナポータル）で転出届を提出できます</b><br>転出地の市役所に行かずに、いつでもマイナポータルからオンラインで手続きができ、届出書の記入も不要です。                                                                                                   | <br>▲行政手続・届出<br>オンライン申請 |
| 確定申告をする         | <b>オンライン（e-Tax）で申告できます</b><br>市役所や税務署に行かずに、いつでもe-Taxからオンラインで手続きができます。<br>マイナポータルと連携することで、医療費の領収書や控除証明書などの情報を確定申告書の該当項目へ自動入力できます。                                                          | <br>▲e-Tax              |
| 運転免許証の更新など      | <b>運転免許証の更新時講習をオンラインで受講できたり、住所や氏名の変更手続きが省略できます</b><br>更新手数料も安くなります。                                                                                                                       | <br>▲運転免許証との<br>一体化     |

# ごみ指定袋などの引き換えは

## 10/17(土)・18(日)



9:00 ~ 12:00、13:00 ~ 16:00

(12:00 ~ 13:00 は引換対象時間外)

1年間分のごみ指定袋などを一斉配布します。

引換券は、10/14(水)までに送付します(9/25時点で住民登録がある方)。

引換券とマイバッグをお持ちの上、指定の引換所で受け取ってください。

※アジア競技大会の関係で、勤労センター引換所は、横須賀公民館に変更しています。



- ・可燃用袋(白色)は未開封1袋単位で、同容量交換できます。  
例) 40ℓ袋 10枚 ⇔ 20ℓ袋 20枚に交換
- ・資源用袋は1世帯当たり年間40枚まで追加配布できます。

ごみ指定袋などが余った場合は、廃棄せず引換所またはリサイクルセンターなどへ返却してください。  
ごみ指定袋などは、市と業務委託契約を締結した店舗以外が販売することはできません。  
転売や譲渡は禁止します。



問 リサイクル推進課 ☎ 052-601-2053

# 太田川駅前ハロウィンタウン

## 10/1(木) ~ 11/1(日)



ハロウィン仕様に装飾された太田川駅周辺で、ハロウィン特別メニューなどが楽しめる1か月!

### 🎃 スタンプラリーを開催 🎃

対象店舗で飲食または買い物500円ごとに1個スタンプがもらえます。  
スタンプ5個1口で金券などが当たる抽選に応募できます。

#### ●応募方法

10/26(月) ~ 11/8(日)に東海市観光物産プラザへ

※スタンプラリーの台紙は、観光物産プラザ、観光協会、参加店舗などで配布しています。



問 まちづくり東海 ☎ 0562-77-0789