

今年度後半に開催した2つのイベントのレポートをお届けします。

学校に泊まろう！

10月14日(土)・15日(日)

1日目

16:00 受付開始

参加者が受付にやってきました。宿泊者は寝袋を抱えたり、大きな荷物を背負っての到着でした。



16:40 開催者あいさつ

2日間のスケジュール説明とともに「災害時の避難生活を体験して、もしものときに備えて欲しい」とのあいさつがありました。



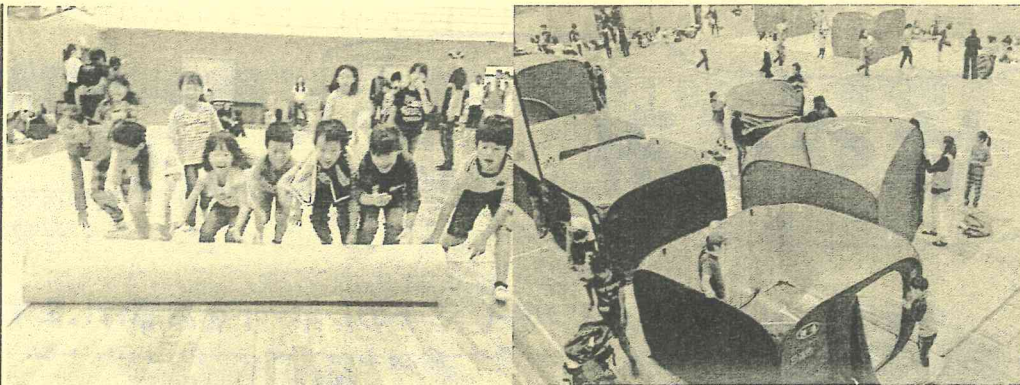
17:00 夕食づくり
(日帰り参加者)

みんなで野菜の下ごしらえをしました。手の消毒をして衛生面に気を付けて調理しました。最後は宿泊する子どもたちも一緒にカレーのルーをいれました。備蓄用のアルファ米を使用しました。



17:00 テント設営
(宿泊参加者)

体育館に22張りの
のテントができあ
がりました。救護
用、高さが150cmと
180cmのファミリー
用が並びます。
急遽、段ボールの
簡易な仕切りも準
備されました。



18:30 夕食

みんなで準備した
カレーをお腹いっ
ぱい美味しくいた
だきました。



19:30 キッズパークが
やってくる

今年は愛知県立大学
サークル子どもの
ひろばのご協力のも
とレクリエーション
を行いました。

体育館でメダル作っ
た後、メダルを使っ
て夜の校庭でフルー
ツバスケットとシッ
ポ取りのゲームを楽
しました。

たくさん走って、お
腹がすいた子どもた
ちはスタッフが夕食
の残りのご飯で作っ
たおにぎりを食べま
した。



愛知県立大学サークル子どものひろばのみなさん



21:00 日帰り参加者解散

21:10 夜食 (ぜんざい)

みんなでぜんざい
をいただきました。
甘くておいしかっ
たです。



22:00 消灯

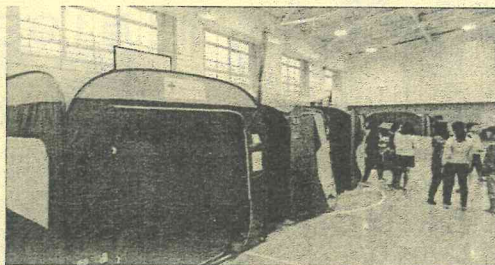


1日目 消灯前の集合写真

2日目

7:00 起床 テント片付け

子どもたちは朝から元気でした。
テントは宿泊者と協力しあいながら片付けました。



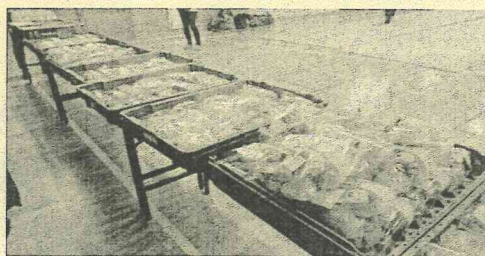
7:30 さいとう先生の にっしん体操

さいとう先生の元気な掛け声でいろいろなバージョンのにっしん体操を楽しみました。朝から体育館には笑顔があふれました。



7:45 朝食

前日の夜から雨が続けていたため、体育館で朝食に用意されたパンと飲み物をいただきました。



8:15 そうじ・片付け

参加者全員で使用した体育館を掃除しました。



8:45 解散

いつ発生するかわからない自然災害。発生した時にどこに避難し、避難所でどのような生活を送るのか、今回の『学校に泊まろう』で体験することができたと思います。

子どもたちは大人の指導のもとテントを張ったり、食事の準備をしました。不自由のない暮らしからライフラインが断たれると、家族や地域の人との協力がとても大切なことを実感できたと思います。

災害が発生して避難生活をしなければならぬときに、今回の経験が少しでも役立ってくれると嬉しいです。

最後に『学校に泊まろう』開催にあたり、ご協力いただいた皆さまに感謝いたします。

学習部 部長 河瀬 佐由李



学習部のみなさん

宿泊した参加者からは「蚊が多かった」「話し声や足音がうるさかった」「いびきや咳が気になった」などで眠れなかったという意見が聞かれました。また、「避難生活はこんなものだと思う」や「災害時のいい訓練になった」との意見もありました。災害時の避難に必要な持ち物、避難先でのマナー、そして避難生活では思いやりが必要であることを考える貴重な体験ができたのではないかと感じました。

ふれあいウォーキング 11月19日(日) 愛知池

18日は雨予報のため、予備日での開催となりました。風が強く寒い一日となりましたが、空気がとても澄んでいて、ウォーキングコースも愛知池もとてもきれいでした。歩いているうちに心も体もポカポカになりました。



9:30 受付開始
時間になると参加者が集まってきました。
寒いなか、友達とスタートを待ちます。



10:00 スタート
スタッフの合図で順番に出発です。



第1チェックポイント
クイズの答えとキーワード
「さ」をカードに記入しました。



第4チェックポイント
さいころゲームでお菓子をゲッ
トします。キーワード「い」の
記入もわすれないでね。



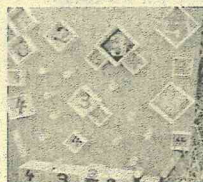
第3チェックポイント
クイズの答えとキーワード「ま」をカ
ードに記入しました。まつたけのお吸い物
が袋と一緒に手渡されました。



第2チェックポイント
かぼちゃの重さ当てとキーワード「つ」を



第5チェックポイント
おにぎり△をえらびま
した。
さいごに「も」を記入
してキーワードが完成
です。



ゴール！！
最後の的当てゲームをして、ドーナツとインスタントの袋麺が配られました。



スタッフのみなさん



子どもからおじいちゃんおばあちゃんまでみんなが楽しめました。
チェックポイントでのイベント、途中にあるなぞなぞ、愛知池を眺め、お友達とおしゃべりをして、ゴールま
での約4キロの道のりも、あっという間に感じられ、スポーツの秋にぴったりのイベントとなりました。

重要なお知らせ

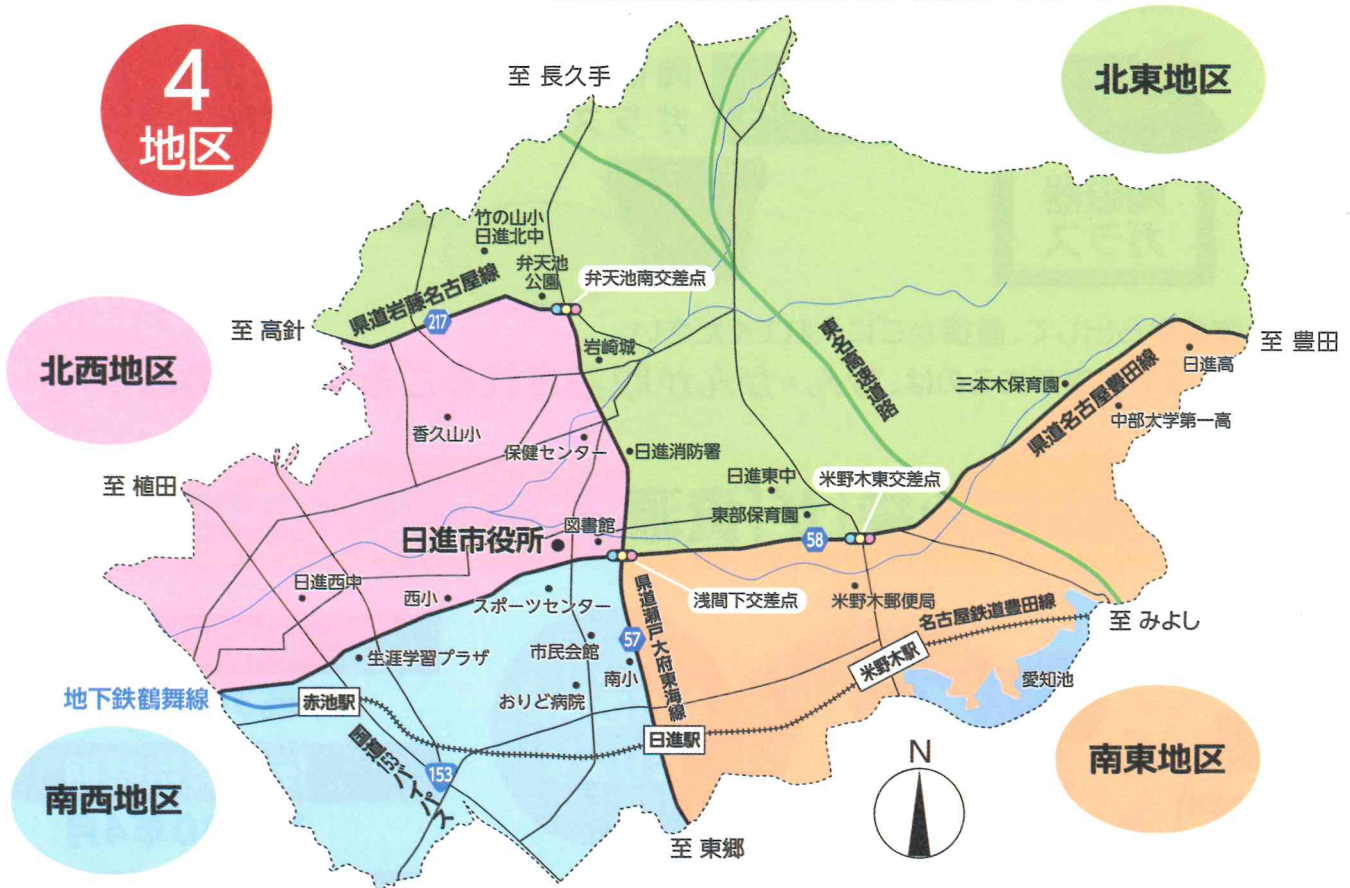
平成30年4月からごみの出し方が大きく変わります！

1

家庭ごみ収集日・地区割りが変わります！

平成30年4月から

- ▶ 収集地区が2地区から、**4地区**になります。
- ▶ **全地区収集曜日が変わります。**



ごみを出すごみ集積所の収集日をよくご確認の上、
必ず当日の朝8時30分までにごみ・資源をお出してください

※収集ルートや時間は常に変動します

各地区別 ごみと資源の収集日

品目	地区	北西地区	南東地区	南西地区	北東地区
燃えるごみ		毎週 月・木曜日		毎週 火・金曜日	
プラスチック製容器包装		毎週 水曜日			
金属類		第2 金曜日	第4 金曜日	第2 月曜日	第4 月曜日
びん・かん・陶磁器・ガラス		第1・3 火曜日	第2・4 火曜日	第1・3 木曜日	第2・4 木曜日
スプレー缶・ライター等 (発火性危険物)		びん・かん収集日の前日			
粗大ごみ		火曜日・水曜日(要予約。地区によって収集日が異なります。) 粗大ごみ受付センター TEL 0561-72-5300			

※平成30年4月からの年間のごみ収集カレンダーは、3月号広報に折込みます。

2 陶磁器・ガラスの分別収集が始まります！

平成30年4月から

収集場所 びん・かんが収集されるごみ集積所

収集日 月2回のびん・かんの収集日（詳細は表面の表を参照）

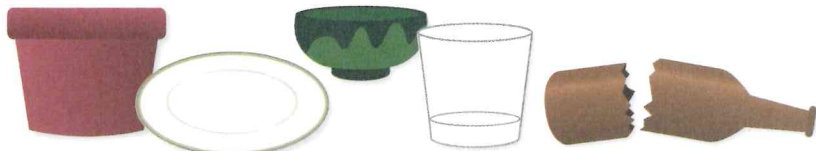
収集方法 ごみ集積所に置かれる緑色の陶磁器・ガラスのかごに入れてください。



具体例

陶磁器 植木鉢・食器・茶碗・土鍋

ガラス コップ・鏡・割れたびん



●袋や入れ物等から出して、直接かごに入れてください。

●陶磁器・ガラスの収集があるのは、**びん・かんが収集されるごみ集積所のみ**です。

3 「燃えないごみ袋」が「資源袋(金属類)」に変わります！



販売開始時期

平成30年4月1日

使用開始時期

平成30年4月

価格・大きさ

150円(10枚入)、35ℓ(1種類のみ)

収集場所 ごみ集積所

収集日 月1回の収集日（詳細は表面の表を参照）

収集方法 指定の資源袋(金属類)に入れて収集日に出してください。

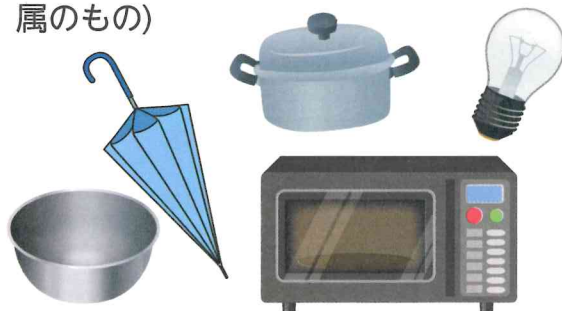
●既に購入していただいた「燃えないごみ袋」は平成30年4月以降も「資源袋(金属類)」として使えます。

●「資源袋(金属類)」は日進市指定袋取扱店で平成30年4月から購入できます。

●コンクリート・石などの**処理困難ごみ**は入れないでください。

具体例

鍋・傘・フライパン・電球・小型家電製品・アルミホイル・金属製のボウル・金属とプラスチックの複合品(半分以上が金属のもの)



※袋に入らないものは粗大ごみです。

【発行】 日進市 市民生活部 環境課 ごみ減量推進係 TEL 0561-73-2883

※ご不明な点があれば、お気軽にお問合わせください。

平成29年度 第2回

にっしん環境まちづくりサポーターズポイント抽選会

実施期間：平成30年2月5日（月）～3月16日（金）

受付場所：にぎわい交流館1階市民サロン

- 30ポイントで1回抽選に応募できます。

上記期間中に応募していただきますと、エコ小型家電や省エネグッズが当たるかもしれません。当選発表は3月末に環境課ホームページで公開予定です。また、当選者の方には当選ハガキを郵送いたします。ハガキを持って市役所2階環境課窓口で、当選賞品の受け取りをお願いします。

電気・ガス・水道の使用量減少で景品と30ポイントをプレゼント！

昨年の同月と比べて、電気・ガス・水道の使用量が減ったご家庭に、景品とサポーターズポイント30ポイントをプレゼントします！（電気・ガス・水道のすべての使用量が昨年より減っていれば、 30×3 で90ポイント）

抽選会の応募受付と同時にプレゼントも行います。上記期間中の受付場所に、電気・ガス・水道使用量明細で前年同月との使用量の比較ができるものをご持参ください。プレゼントの30ポイントで、そのまま抽選会に応募ができます。

※抽選への応募は、サポーターズ会員登録が必要となります。

生ごみの水切り大作戦！モニター募集中！

申込時にお渡しする「水きりグッズ」を使用して、水切りを1ヵ月以上実施していただき、アンケートに答えていただきます。

募集数 500世帯（先着順）

対象者 市内在住の方

申込方法 環境課窓口（市役所2階）にて配布の申込用紙に必要事項を記入していただきます。

もれなくサポーターズポイントを30ポイントプレゼント！

<問合せ先> 日進市役所環境課 電話：0561-73-2896



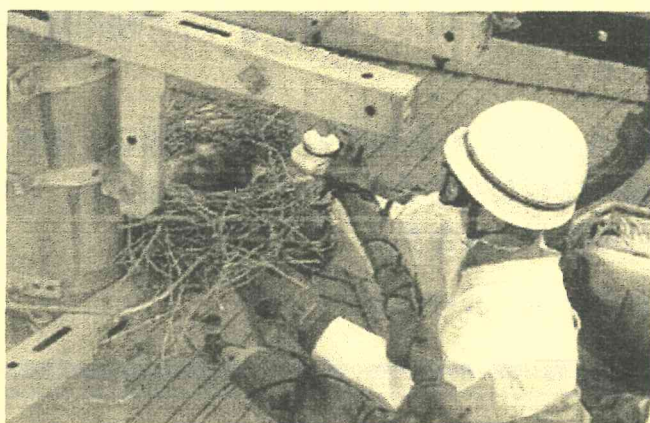
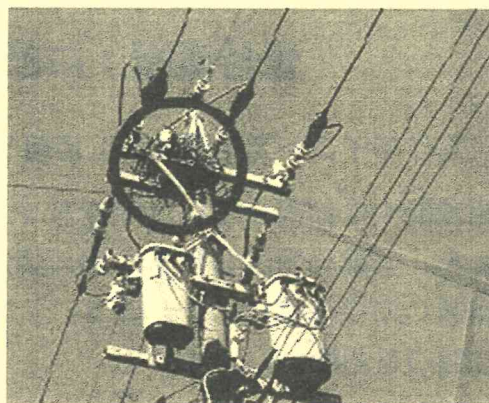
電柱上の「カラスの巣」発見時の通報について (お願い)

毎年2月から6月にかけて、カラスの巣作りが多くなります。

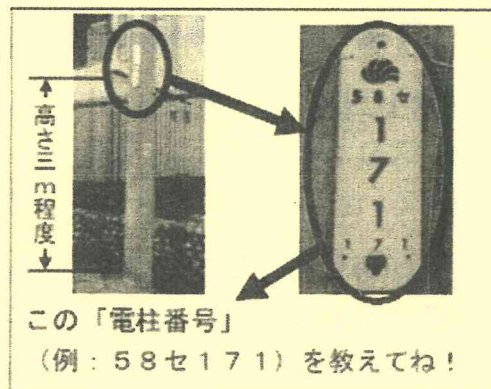
カラスの巣は、木の枝や針金などで作られており、使用された枝や金属類が電柱の機器に接触すると停電の原因になってしまいます。

不要な金属製のハンガーは、屋内に取り込んでいただきますよう、お願いいたします。

なお、当社においてもパトロールを強化し、発見に努めておりますが、電柱上の「カラスの巣」を発見した場合は、お近くの中部電力まで「電柱番号」をご連絡いただきますよう、ご協力をお願いいたします。



撤去作業中の様子



「カテエネ」のキャラクター
「カテエネコ」



【連絡先】中部電力株式会社 天白営業所

電話番号：0120-985-713 (フリーコール)

※カラスは同じ場所に繰り返し営巣する習性や、他のカラスの巣の近くには営巣しない習性があるため、撤去後すぐに営巣されないよう、金属製のハンガーなど停電の原因となるものを取り除いたうえで、巣を残置する場合があります。

にっしんスポーツクラブ・日進アシスト株式会社 春の共催イベント

お花見ウォーキング 2018

～日進市花見名所巡り～



～運動公園お花見スタンプラリー同時開催～

日 時：4/8 日（日） 9 時 30 分スタート

※雨天中止（受付開始 9 時～、受付終了 9 時 30 分）

集合場所：日進市総合運動公園 中心広場

☆岩崎公民館から総合運動公園までのシャトルバスを 11:00～12:30 まで運行します（予定）

NEW!

大安寺コース

（往復約 3.5km）

総合運動公園

五色園大安寺

（見所）

・日本唯一の宗教公園
※有名作家による石像

岩崎城コース

（片道約 6.5km）



岩崎城

（見所）

・1529 年頃に、織田信秀（信長の父）によって築かれたお城。見晴しが最高!!



神明社

妙仙寺



参加費：無料（事前申込みが必要です）

定員：大安寺コース先着 100 名、岩崎城コース先着 200 名

申込期間：2 月 6 日（火）～3 月 23 日（金）までに下記のどちらかまで郵送、FAX、メールにて
～にっしんスポーツクラブ事務局～

〒470-0122 日進市蟹甲町家布 58-1 日進スポーツセンター内

TEL/FAX 0561-57-7710 MAIL nissin-sc@mb.ccnw.ne.jp

～日進市総合運動公園～

〒470-0104 日進市岩藤町大清水 919-1

TEL/FAX 0561-73-8801/0561-73-8803

MAIL sougou@nissin-assist.co.jp

※天候不良の際の開催の可否は HP にっしんスポーツクラブをご覧ください。

主催：にっしんスポーツクラブ

共催：日進アシスト株式会社、日進市教育委員会

お花見だんご・お茶の
おもてなしあります!



スタンプラリー
参加者は粗品が
もらえるよ!

参加申込書

代表者 氏名		年齢	歳	参加者人数 ※代表者を含む	大人 子ども	名 名
住所 電話番号	〒 ー TEL (ー) ー			希望 コース	大安寺コース・岩崎城コース ※どちらかを○で囲ってください。	

※当日申込みはありません。参加希望の方は、必ず事前申込みをしてください。



ヘルピー健康だより



健康づくり
マスコットキャラクター
「ヘルピー」

日進市健康課

見なきゃソンしてる？

栄養成分表示

栄養成分表示って何？

包装されている加工食品には、一定の基準に基づき
栄養成分が表示されています。

必ず「栄養成分表示」
と書いてある！



栄養成分表示
(1 製品 200ml 当たり)

エネルギー	89kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	0.2g
炭水化物	20.3g
ナトリウム	40mg

何グラム当たりの表示だろう？

栄養成分表示が 100g 当たりか、1 個当たりか等必ず重量の
記載があります。他の商品と比較する時にはまず確認を！

必ず表示されているのが

①エネルギー、②たんぱく質、③脂質、
④炭水化物、⑤食塩相当量(ナトリウム)の5つ

「ナトリウム」は食塩じゃない！

塩分量を知りたい場合、「食塩相当量」の欄をチェック！
まれに「ナトリウム」と表記されていますが、この場合は計算して換算が必要です。
食塩の量 (g) = ナトリウムの量 (mg) × 2.54 ÷ 1000

栄養成分表示を参考にした例

～お弁当を選んでみよう～

A 弁当

栄養成分表示
(1食(430g)当たり)

エネルギー	829kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	32.2g
炭水化物	114.5g
食塩相当量	2.9g

B 弁当

栄養成分表示
(1食(400g)当たり)

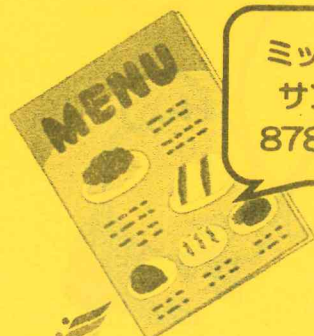
エネルギー	647kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	19.2g
炭水化物	92.1g
食塩相当量	2.1g

血圧が高くて
塩分を控えるように
主治医に言われているから
B 弁当にしよう！

注目！

食育推進協力店

「栄養成分表示のお店」では外食の栄養成分が分かる！



ミックス
サンド
878kcal

愛知県に登録されている「食育推進協力店」とは、食育・健康情報を提供すること。食育推進協力店のなかでも「栄養成分表示のお店」では栄養成分を表示しています。外食していても食べている物のカロリーが分かるのでバランスもとりやすくなります。

このステッカーが目印



食育推進
協力店

栄養成分表示のお店



愛知県食育推進店が探せる！

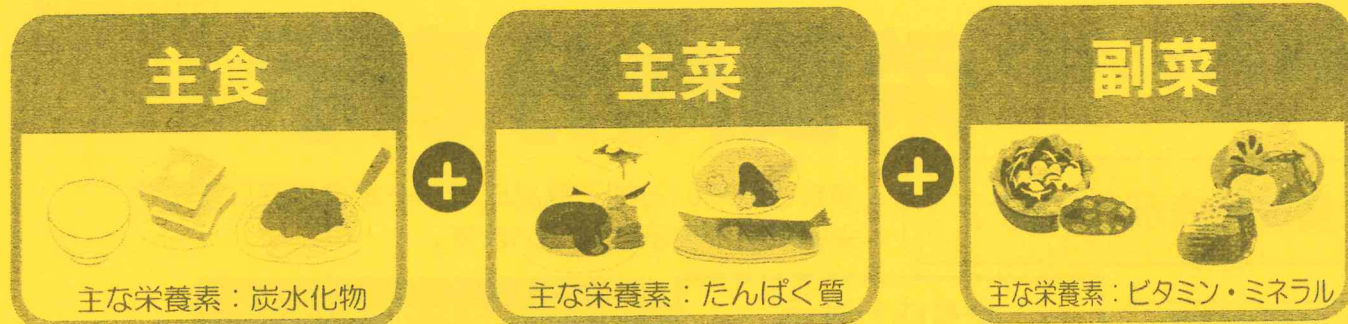
食育推進協力店データベース

「eお店ダス」はQRコードから！



バランスの基本は「主食」「主菜」「副菜」

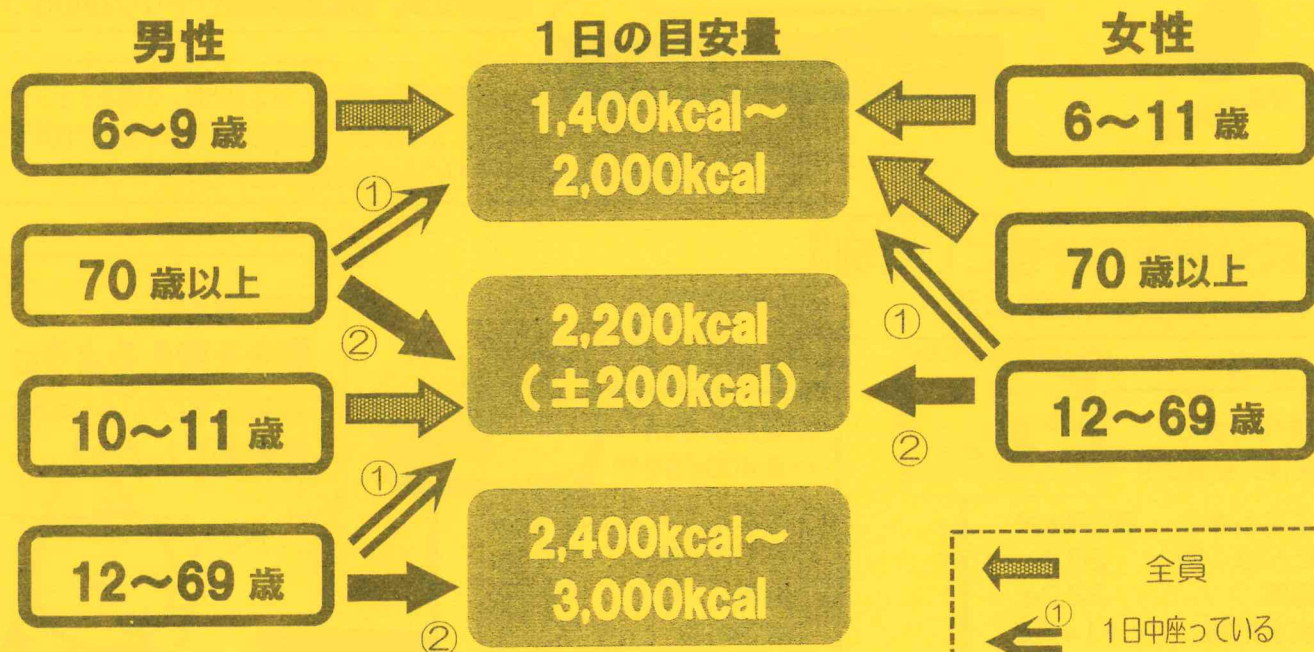
1食で「主食」「主菜」「副菜」がそろうように意識します。



あなたに必要な栄養量の目安

カロリーや栄養が
自分にぴったりか
目安になる！

■ 1日に必要なエネルギーの目安



■ 1日に必要な食塩の目安

年齢	男性	女性
6～7 歳	5.0g未満	5.5g未満
8～9 歳	5.5g未満	6.0g未満
10～11 歳	6.5g未満	7.0g未満
12 歳以上	8.0g未満	7.0g未満

3で割ると

1食分のエネルギー・
食塩量の目安が
分かる！



今年からなんと
4校で開催！！

いきいき シルバースクール 受講者募集中！

春は新たな人との出会いの季節です・・・
様々な授業や体験を通じて、友達の輪を広げませんか？

☆ とき：平成30年**5月23日**（水）

～ 平成31年**2月6日**（水） **全12回**

☆ 時間：午前**10時00分頃**～午後**1時30分頃**まで

☆ 場所：赤池小学校・竹の山小学校・梨の木小学校・相野山小学校
のうち、いずれかを選んでご参加いただけます。

☆ 対象者：市内在住の概ね60歳以上の方

☆ 定員：各校30名程度

☆ 受講料：無料（給食費と教材費は実費負担）

※学校によって、開催時間は異なります。

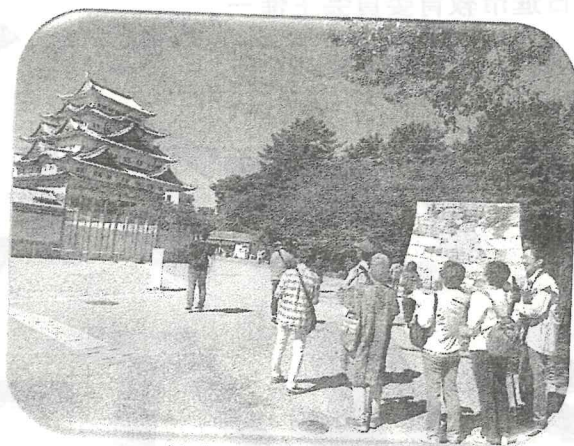
※小学校には、駐車場がありません。徒歩または自転車、くるりんばすなどをご利用ください。

詳しい講座の内容や申込方法は裏面をチェック

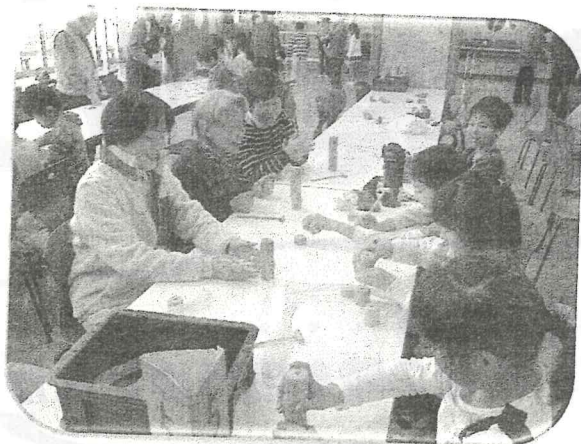
～平成29年度の授業風景～



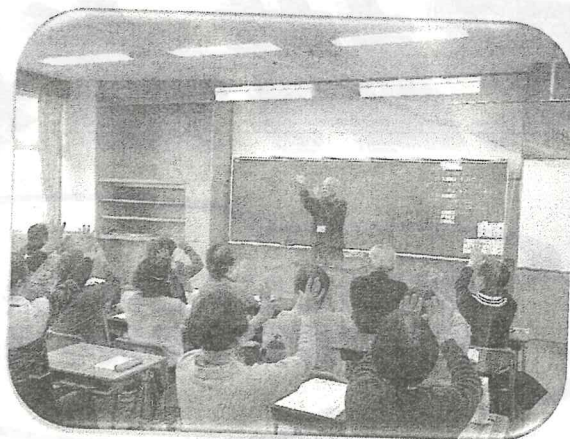
～理科の授業～



～社会見学（名古屋城）～



～児童との交流授業～



～参加者による自主授業～

他にも国語・社会など様々なカリキュラムを
用意してお待ちしています！！

申込方法

はがきに**学校名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・性別・
年齢・電話番号（自宅・携帯の両方）**を明記の上、

日進市教育委員会生涯学習課宛

（〒470-0192 日進市蟹甲町池下 268 番地）に郵送ください。

※応募された方全員に、はがきで結果をお知らせします。

申込締切 5月9日(水)必着

【問い合わせ】生涯学習課生涯学習係
電話 0561-73-4191（直通）