



ジャンボ！Jambo！※

だより Vol. 84

# 杉浦こう1ちゃんねる

～ やさしさと 笑顔あふれる まちづくり ～

事務所：刈谷市一里山町金山100番地(トヨタ車体労組内) TEL:0566-36-3870 FAX:0566-36-6272

※スワヒリ語(アフリカ諸国で話される言語)で、「こんにちは」を意味します。地元知立(宝町)では、「ジャンボ」と呼ばれています。

## ＝ ご挨拶 ＝

残暑の候、立秋(8/7)とは名ばかりで連日のように猛暑日が続いています。夏バテが非常に憂慮される時季ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

さて、夏バテとは、夏の暑さによって体調を崩し、食欲不振、疲労感、倦怠感などの症状が現れる状態を指しますが、その原因として、暑さによる体温調節の負担、冷房による温度差、食生活の乱れ、睡眠不足などがあげられます。

夏バテを予防するには、①バランスのとれた食事に心がけましょう。(豚肉、うなぎ、レバー、夏野菜、梅干しなどがおすすめです。)②適度な軽い運動で血行を促進し、体力維持を図りましょう。③十分な睡眠をとるために、寝室の温度を調整したりして、快適な睡眠環境を整えましょう。④こまめに水分をとり、水分と塩分をバランスよく補給しましょう。⑤冷房の温度設定に注意し、室内外の温度差をできるだけ小さくするように心がけましょう。

夏バテとは直接関係ないそうですが、熱中症にもくれぐれもご注意ください。熱中症を予防するには、①朝食をとること、②高温多湿の環境を避けること、③水分の補給を十分にとることが重要です。

この夏の暑さで体調を崩さないよう、ご自愛ください。



知立よいとこまつり(昨年撮影)

## ＝ トピックス ＝

## ◆「第24回知立よいとこまつり」が開催されます！

【日 時】 8月16日(土) 14:00～21:00(荒天中止・予備日なし)

【場 所】 知立市役所駐車場、中央公民館、知立中学校グラウンド、周辺道路

【日 程】

時間	内容	場所
14:00～17:00	ウォーターサバゲー	市役所周辺
14:00～19:00	eスポーツパーティー	中央公民館
	ヤマガクデジタルGAME CENTER	
	ワークショップ	
14:00～21:00	キッチンカー・キッズ緑日	北玄関駐車場付近等
17:00～	オープニングセレモニー	ステージ
17:15～	シェイクアウト訓練	ステージ
17:30～	ステージイベント	ステージ
17:30～20:00	やぐら盆踊り	市役所第1駐車場
20:15～	知立ドリーム花火大会	知立中学校



## ＝ トピックス(続き) ＝

### ◆「知立ドリームイルミネーション」への寄附を募集しています！（知立市クラウドファンディング）

世界中の子どもたちの笑顔と平和のために！知立ドリームイルミネーション2025  
「まだまだやっちゃん！ヒカリの衝撃」を盛り上げたい！

【事業実施団体】知立ドリームイルミネーション実行委員会（ゆめナビジャパン）

【募集期間】 8月4日（月）～10月31日（金）

ご寄付はここから

【金額目標】 100万円 ※目標金額を超えも期間終了まで

ふるさとチョイスHP→



### ◆アンケートにご協力ください！

#### 「(仮称)知立市生涯学習センター」 設置に関する市民アンケート

西新地地区に生涯学習機能を有する施設を今後設置予定です。設置検討の際に市民の皆さんの意見を反映するため、市民アンケートを実施します。ご協力をお願いします。

##### ▼実施期間

8月1日(金)～8月31日(日)



▲アンケート  
フォーム

問 生涯学習スポーツ課  
生涯学習係(☎83-1165)



#### 交通に関する市民アンケート

知立市地域公共交通網形成計画が令和8年度に計画満了を迎えます。次期計画策定にあたり、公共交通に対するニーズや利用実態を把握し、市の課題を整理するため、市民アンケートを実施します。詳細は市ホームページをご覧ください。

▼実施期間 8月20日(水)～9月2日(火)



▲アンケートフォーム



▲市ホームページ

問 まちづくり課 まちづくり推進係(☎95-0158)

## ＝ 7月度活動報告 ＝



7(月)「カワラ」細井G定例会



9(水)宝町写真クラブ写真展



9(水)知立青年会議所創立55周年式典



10(木)宮城県石巻市視察受入



18(金)夏の交通安全運動



20(日)弘法さん寺の市



23(水)宝町盆祭り準備

## ＝ 8月度活動予定 ＝

日(曜日)	参加行事等	場所	日(曜日)	参加行事等	場所
2(土)	知立市議会 議会報告会	中央公民館	16(土)	知立よいとこまつり	知立市役所周辺
4(月)	企画文教委員会 政策提言書手交	知立市役所	19(火)	三河西地域協議会 議員懇談会	グランド・テラス安城
8(金)	衣浦東部広域連合議会 決算説明会	刈谷市役所	22(金)	組織・組織内議員連絡会	ウインクあいち
9(土)	愛知県消防操法大会	豊田市	26(火)	知立市議会 8月臨時会	知立市役所周辺

## ＝ 暮らしの相談 ＝

地域でのお困りごと、市政へのご意見・ご要望等がありましたら  
お気軽にご連絡ください。



事務所：刈谷市一里山町金山100番地(トヨタ車体労組内) TEL:0566-36-3870 FAX:0566-36-6272