



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、室内外の温度差が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・キッズ縁日 | 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
「まだまだやっちゃう！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
ふるさとチョイスHP→

【金額目標】100万円 ※目標金額を超えも期間終了まで

◆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)カカクコ 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 | グランドティア安城 |
| 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 |

= くらしの相談 =

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