



身の回りの「当たり前」をちょっと見直してみませんか？

自宅ですぐ、暮らしや思考をちょっとチェンジ！いつもはできないことをする、買うより作るなどで、新しい暮らし方が見つかるかも！

知ってるつもり？知らないことも！ 「豊田歴史検定」にチャレンジ！



豊田市郷土資料館が行った「豊田歴史検定」
第一回初級編からの抜粋です。

- 問1** 徳川家康の先祖は豊田市のある地域から出ているが、次のうちどれか？
ア：足助 イ：松平 ウ：小原 エ：下山
- 問2** 徳川家康は「□と味噌で天下をとった」と言われるが、□に入る当時の三河の特産品は次のうちどれか？
ア：酒 イ：米 ウ：木綿 エ：梨
- 問3** 「挙母には過ぎたるものが二つある。大手御門と海老名三平」と言われるが、大きくて有名だった大手門はどこか？
ア：七州城 イ：高月院 ウ：桜城 エ：猿投神社
- 問4** 挙母藩内藤家二代学文が建てた藩校は次のうちどれか？
ア：崇化館 イ：弘道館 ウ：時習館 エ：明倫堂
- 問5** 大正6年(1917)から昭和56年(1981)まで。現在の産業文化センター(小坂本町)の敷地で操業していた工場は何の工場か？
ア：自動車工場 イ：薬品工場 ウ：製糸工場 エ：レンガ工場
- 問6** 豊田自動織機製作所からの申し入れを受け、自動車工場を誘致した挙母町長は次のうち誰か？
ア：渡辺弘吉 イ：中村寿一 ウ：佐藤保 エ：西山孝
- 問7** 刈谷の自動織機製作所に自動車部を設け、挙母町に自動車工場の幹旋の申し入れをした人物は次のうち誰か？
ア：豊田佐吉 イ：豊田喜一郎 ウ：豊田利三郎 エ：豊田英二
- 問8** 挙母市が豊田市と市名変更した年は次のうちどれか？
ア：大正5年 イ：昭和26年 ウ：昭和34年 エ：昭和47年
- 問9** 豊田市近代の産業とくらし発見館は、大正10年(1921)に建てられた建物で国の登録文化財となっているが、もとは何の施設であったか？
ア：郵便局 イ：養蚕取締所 ウ：保健所 エ：製糸工場
- 問10** 挙母祭りでは、江戸時代末期に作られた県指定文化財の山車が曳かれるが、各町が所有する県指定の山車は全部で何台あるか？
ア：5台 イ：6台 ウ：7台 エ：8台

(答えは欄外にあります)

元気は「意識して」保つ！

外出が減り、人に会うことや体を動かす機会も減っている今。元気を保つためのヒントです！
豊田市地域保健課から皆さんへ！

バランス良く食べましょう

旬の野菜、良質なタンパク質で免疫補強！
ご飯も元気の源です。

陽の光を浴びましょう

お天気のいい日は庭やベランダで体を動かす。

毎食後、寝る前に歯磨き

お口の清潔が感染症予防に有効です。
義歯のお清掃も！

座っている時間を減らしましょう

立ったり歩いたり、作業のあい間に足踏み、首回しなど。

筋肉を維持しましょう！

ラジオ体操、スクワットなどで足腰の筋肉を衰えさせない。

声かけ合って孤立を防ぐ！

家族や友人で支え合い、電話を活用するなど意識して交流。できれば「声」で交流！

※一般社団法人 日本老年医学会作成リーフレットより抜粋、編集

シャンプーを自作してみる！

先月号(4月号)の本紙「読書は楽し」のコーナーで紹介した『髪が増える髪が太くなるすてい方法』(アスコム刊)にある「粉シャンプー」の作り方を紹介。著者曰く「頭皮環境が改善するのが2回の使用で実感」のこと。ピンときた方は是非一度！

【用意するもの】

●コーンスターチ(小さじ3杯/15cc) ●ハトムギ粉(小さじ1杯/5cc) ●重曹(ひとつまみ) ●ミネラルウォーター(30cc) ●ドレッシング容器(ノズルの穴が3mm以上) ●洗面器 ●コップ ※粉類は自然食品店、ネット通販などで入手。松坂屋豊田店でもそろいます。

【作り方】

- ①コーンスターチ、ハトムギ粉、重曹をドレッシング容器に入れる
- ②ミネラルウォーターを定量注ぎ、勢いよくシェイク
- ③完成！少し粘りけがあるくらいがベスト！



【使い方】

- ①頭頂部から下に向かって粉シャンプーを塗りながら指でなじませ頭皮全体に広げます。
- ②少しづつお湯で流し、洗面器にためていきます。
- ③洗面器にたまったお湯をコップですくい、4~5回頭皮と髪を流します。
- ④シャワーでしっかり粉シャンプーを流して完了！リンスは不要です。



粉シャンプーを頭皮全体に広げる。頭皮をマッサージしながらすり込むイメージ

シャンプー成分を含む湯を洗面器にため、それを繰り返し頭にかける。*ためる湯は、洗面器に半分くらい

WEBで見つけたメッセージ

WEBやSNSで世界中の情報が得られる時代です。今をどう過ごす？どう向き合う？ヒントと力をもらえそうなメッセージを集めてみました。

(発信の抜粋です)

外に行ったら、どこもが「ペンキ塗りたて」



眞鍋葉子氏(内科医)

外に行ったら、「全ては『72時間で消えるペンキ』でペンキ塗りたて」だと思ってください。電車の座席に座ったら、「ああ背中とお尻にごっそり塗りたてペンキが付いたな」と思ってください。人間誰でも、うっかり手で鼻をこすったりします。目標は、口や鼻にペンキをつけないこと。マスクは有効です。

(「コロナ感染から身を守る方法」/FaceBookの発信)

新型コロナウイルスへの対策は長いマラソン、粘り強い行動で共存が可能に



山中伸弥氏(京都大学iPS細胞研究所代表)

新型コロナウイルスへの対策は長いマラソンです。しばらくは全力疾走に近い努力が必要です。また、その

後の持久走への準備も大切です。飛ばし過ぎると途中で失速します。ゆっくり過ぎるとウイルスの勢いが増します。私たちが一致団結して正しい行動を粘り強く続ければ、ウイルスの勢いが弱まり、共存が可能となります。(新型コロナウイルス情報の個人サイトから発信)

あなたの愛する人を守ってください



アンゲラ・メルケル氏(ドイツ首相)

私たちがこの危機を克服できることは間違いありません。それは大部分が今後の私たちににかかってきています。今、断固として対応しなければなりません。現在の制限を受け入れ、お互いに助け合ひましょう。私たちは心から理性を持って行動することで人命が助けられることを示さなければなりません。例外なしに、一人一人が私たちすべてに関わってくるのです。ご自愛ください。そしてあなたの愛する人を守ってください。

(ドイツ国民への演説)

宇宙船は火星に向かっている ジョギングは「宇宙遊泳」、買い物は「船外活動」



辻仁成氏(小説家)

ぼくは息子にこう言った。「この宇宙船は大きなミッションを持って火星に向かっているのだ」と。息子は小さく頷いた。そして、毎日のジョギングを「宇宙遊泳」と呼び、買い物を「船外活動」とした。(朝日新聞への寄稿)

勝ってまた会いましょう！



蔡英文氏(台湾総統)

日本の皆さんへ、手を携えてこの闘いに勝ちましょう！地震も、台風も、台日の協力で乗り越えてきました。だからこそ、勝ってまた会いましょう！

We can win again! We will meet again!

(Twitterによる日本語での発信)

耳つぼリラクゼーション



20分 2500円(税込)

※耳ツボシール別料金
(1セット500円/片耳3カ所×両耳)

- とき 第一・第三土曜の10:00~14:00
※この他の日も相談に応じます
- ところ KitarA 4階Mスペースにて
- 予約 ☎090-6082-1489(一知里)※完全予約制です。



〒471-0027 豊田市喜多町2-160 TEL 0565-32-0233
コモ・スクエア



BIRDY.の新ライン ミクロの力で素早く、美しく



Birdy. キッチンタオル
Birdy. グラスタオル

新素材採用により
食器を艶やかに拭き上げます

BIRDY. 公式オンラインショップ <http://www.birdy.shop/>
横山興業株式会社 豊田市大見町1-61 TEL0565-58-5558



crayon gallery



クラスーの発想力が光る60代 女性の作品です。毎回、卓越した技術と奇抜でユニークなアイデア溢れる作品が他の生徒さん達にも良い刺激となっております。今回の恐くて可愛いワニをお楽しみ下さい。

◎豊田教室クレヨン倶楽部のご案内◎

●毎週木曜 ●10:00～11:30 ●名古屋トヨペット 248 店にて ●体験は随時行っています
お問い合わせは ☎090-1296-4771 (今井)

花・庭づくりワンポイント

屋外で多肉植物を上手に育てる方法

多肉植物の品種のなかには屋外で冬越しができないものがあるので、寒さに耐える品種を選びます。

植栽をする場所は日当たりがよく、水はけのよい土壌を好みます。真冬に強い寒波が来たり、雪が降りそうな日はビニールなどをかぶせて防寒します。



花遊庭 Vol.17
若い世代に人気の多肉ガーデンが登場
この春、花遊庭入口の道路沿いに新たな多肉ガーデンを新設しました。
多肉植物は最近とても人気の出てきた植物ですが、一般的には鉢植えにして室内で楽しむことが多いようです。屋外では冬の寒さに弱い品種もありますが、寒さに丈夫な品種を選べば大丈夫です。多肉植物は成長も遅く、水やりも少なくてもすみ、とてもメンテナンスが楽な植物です。
最近注目を集めているのが「ドライガーデン」です。乾燥地帯の植物、石や岩などの小物も取り入れてスタイリッシュな庭づくりができます。



庭の骨格としては錆が特徴的な信楽産の甲賀石でロックガーデン風にし、その後ろにはまだ日本では珍しい南フランスから輸入した、オレンジ色を帯びたロゼ・ピエール・ウオーリングという石材も使用し小端積みを行いました。

石材で個性的な表情に

そのドライガーデンにも多肉植物は向いており、いわば「名優」です。今回植栽した主な品種はシャルロット、モンブラン、エボニーブライト、モンブラン、エボニーブライト、プシケ、コロラータなどです。ほかにセダムでグラウンドカバー的に使える品種を植栽しています。

ガーデニングミュージアム 花遊庭 豊田市大林町1-3-3 TEL24-7600 《今月の一輪挿しに》クレマチス

インテリアから始まる豊かな暮らし⑨

収納計画は「モノに住所」を割り当てて

自粛生活で、お家時間が増えました。改めて、インテリアは日々の暮らしを楽しむという事を私自身も実感し、収納計画を見直している最中です。

まずは、容積がある事を認識しましょう。お部屋の広さやクローゼット、収納家具。容積以上に持てば、必ず溢れます。溢れているのなら、持ち物を減らすのか、収納を増やすのかどちらか。収納が足らず次から次へと収納家具を買い足してインテリアが崩れちゃったとならない様に要注意。

片付けられないのは、モノに住所がないからです。モノに住所を振り当てるのは、目的と動作が基本。使う場所の近くに、目的別に収納してみてください。身支度する場所、パソコン作業をする場所、メイクをする場所など。空間に意味合いを持たせることも出来、インテリアも同時にまとまってくると思います。
素敵なお家時間を楽しんでくださいね。



TAMACO PLANNING 庄山 久子
豊田市市木町5丁目6番11/TEL63-5317

賢い会社員になるヒント!③7

2020年4月から 高齢者にも雇用保険料がかかります

雇用保険は、2017年から65歳以上の高齢者が加入できるようになりました。加入できる方は、勤務時間が週20時間以上で、31日以上雇用される見込みがあることです。今までは、64歳以上になると雇用保険料は免除されていましたが、令和2年4月からは年齢にかかわらず雇用保険料が徴収される事になります。

保険料は、一般的なサービス業ですと0.3%で、総支給額15万円の場合450円になります(業種により異なる)。

また、6ヶ月以上雇用保険に加入し、会社を退職し、ハローワークで失業が認定されますと、「高年齢求職者給付金」を雇用保険(失業保険)として一括で受けとることができます。金額は、失業前の給与日額の50～80%の範囲内で、給与により異なります。給付日数は雇用保険加入期間が1年未満の場合には30日分、1年以上の場合には50日分となります。



社会保険労務士 中村 浩二
豊田市洪谷町3-37-13 / TEL50-5355

保険のエトセトラ⑦

新型コロナウイルス感染の場合の 保険の適用について

新型コロナウイルスに感染した場合、入院給付金が支払われますが、軽症であったり病床が準備できないなどの病院の事情で入院できない方もいます。ホテルなどの宿泊施設や自宅で療養する際にも、入院給付金の支払い対象となります。また、一部の保険会社では新型コロナウイルスによる死亡時に災害給付金が支払われることがあります。

新型コロナウイルスの影響は続いており、新規の訪問販売を取りやめる保険会社も出ています。更新や各種手続きはコールセンターや郵送での対応となっています。各社、相談窓口を準備するなどの対応をしていますので、現在の保障内容を確認するとともに、心配なことがあれば、担当者や保険会社に問い合わせしてみてください。



(株)エフピーススタジオ
ファイナンシャルプランナー 廣部 智映

豊田商工会議所のコト vol.70

緊急応援企画

「#テイクアウトとよた」始動!



持ち帰り弁当などを扱う市内のお店をSNSやHPで応援します!

新型コロナウイルス感染症の影響から、営業自粛で困っている市内飲食関連のお店をSNSやHPで応援する「#テイクアウトとよた」が始動します。

お弁当、オードブルなどを取り扱うお店、メニューを紹介しており、掲載店舗数は日々増加中。家庭や職場でランチや夕飯にお困りの皆さま

またお店をつなぎます。

●掲載場所:豊田商工会議所HP・SNS

●掲載方法:ご自身のお店で既に掲載中のSNS記事や画像などを引用・リンク付けし、とよた元気プロジェクトFacebookで発信。当所HPではそれらを一覧として掲載。

●店舗の応募方法:当所HPをご覧ください。

☎32-4595(とよた元気プロジェクト実行委員会事務局/当所事業推進部)



とよた地産地消ものがたり VOL.17

地元の資源をアイデアで商品化したステキな商品をご紹介します!

手近な材料で手作りベンチ

自分たちの力で河畔の散歩道づくり

「キラっと!インタビュー」の森さんのお話にあった平戸橋・越戸地区の取り組みを紹介します。

同地区では、平戸橋駅から豊田市民芸館までの枝下用水沿いコースや、矢作川河畔の越戸公園などに木製ベンチを手作りし、設置しています。いま地元では「河畔の散歩道づくり」を進めており、ベンチ作りも活動の一つとらえ、地元のみなさんで汗を流し作りました。材料は神社の整備で発生したエノキ材、竹林の手入れで伐採した竹材などを使っています。木と竹を組み合わせたモダンデザインになっています。

森さんは「手軽に入手できる材料で作って自分たちで使う。まさに地産地消ですね。こうした活動を通して、公園や散歩道に愛着をもってもらい、新旧の住人が交流する中で、新たなまちの顔を自分たちでつく

平戸橋・越戸地区のみなさん



平戸橋公園におかれたベンチ。背もたれ部に竹を配置。両端に竹行灯が据え付けられている



手作りする地域の皆さん

ていく機運ができることを願っています。散歩道が実現したら当地の『誇りの風景』になっていくことを目指しています。☎090-3569-7219 (木文化研究所/森)

豊田けいさつ署情報 警察への電話…緊急時は110番、相談事は#9110

電話で始まる「サギ」に注意!

電話で「年金機構」など公的機関を思わせる名を名乗り「還付金がある」と告げます。数日後、警察を名乗る男が自宅に来て「事件の捜査に必要」と言ってキャッシュカードをすり替えて盗むという手口です。第三者にはキャッシュカードや現金を渡したり、暗唱番号を伝えないでください。また自宅電話は可能な限り留守電にしておきましょう。

運転免許証有効期限延長できます

免許証の有効期限を、特例的に延長できます。対象は有効期限が令和2年7月31日までの方。延長には手続が必要です。運転免許試験場または警察署に出向くか、必要書類を愛知県警察本部交通部へ郵送してください。宛先・必要書類など詳しくは愛知県警HPをご覧ください。



FPS 株式会社 エフピーススタジオ
ファイナンシャルプランナー 廣部 智映 廣部 主剛
(株)エフピーススタジオ
豊田市喜多町2-160 ホテルトヨタキャッスル9F
TEL 31-2955 FAX 31-3854

株式会社メンテック
総合ビルメンテナンス
施設管理(設備・清掃・警備・環境衛生・消防設備)
リフォーム/マンション管理/不動産
豊田市若宮町2丁目70番地 TEL:(0565)33-0112 FAX:(0565)33-0116
http://www.maintec.jp

不動産・リフォームのご相談、プリントサービス、レンタルスペース
Mスペース
☎0565-41-7112
☎10:00~17:00
メンテックライフサービス(株) 豊田市喜多町2-170 (KITARAブルー 棟4F)
KITARAに来たら、お立ち寄りください