

5月 行動計画カレンダー	
各ご家庭での計画予定をご記入ください	
1金	
2土	●古紙回収予定日
3日	◆憲法記念日
4月	◆みどりの日
5火	◆こどもの日
6水	◆振替休日
7木	●新聞休刊日
8金	●世界赤十字デー
9土	
10日	●母の日、愛鳥週間
11月	
12火	
13水	
14木	
15金	
16土	
17日	
18月	
19火	
20水	
21木	
22金	
23土	
24日	
25月	
26火	
27水	
28木	
29金	
30土	
31日	

●写真や書類を整理する  
 たまりにたまった、スマホやデジタルカメラの「写真データ」。そして、仕事や個人の資料、郵便物といった数々の「書類」たち。隙間時間では着手にくいものだからこそ、ためてしまいがちです。おうち日はそれらに向き合うチャンスです。たとえば「書類」を「処分」「保存」など、少し力をつけて進めば、次にやるべきことが見えてくるはず。心のモヤモヤが、想像以上に晴れますよ。

●断捨離&衣替え  
 なんとなくため込んでしまった品々にじっくり向き合うというのも、おうち日だからできること。「不要なもの」を見極めて手放すと、気分がスッキリ。充実感が得られるはず。やり始めたら、道方もなくなりそう...という場合には、「この紙袋がいっぱいになるまで」「家全体から30個」などと一目的のゴールを決めるとゲーム感覚で、ミッション達成を目指せます。ちよっと早めですが、断捨離だけでなく、衣替えと並行して行えば「一石二鳥」。

●外食やカフェをガマンした分、レジャー貯金に  
 「大好きなあのカフェに行けない...」「外食したいけど、今日は

頑張つて自炊した...」そんなおうち日の時は、我慢したからこそ節約できたコストを、レジャー貯金にまわしてみたいか、かたや「たこ焼き」「カフェにも行かず(500円)、夕飯も外食やデリバリーで済ませたいのを我慢して1500円、多めに作り、次の日のランチ用のお弁当まで用意した(1000円)」とすると、たった二日で3000円分の貯金が。おうちで「学び」を始めてみる。なんとなく興味があったアカデミックな分野や、興味があった趣味など...。Eラーニングや動画を活用して、おうちにいながら新しい挑戦をスタートしてみるのも◎未知の分野に触れることで、少し



自分や未来に出会えるチャンスにもなります。家の中でしか過ごせない...と残念に思うよりも、「普段取り掛かれないことに思う存分向き合える時間」という目で、住まいや自分の心を見つめてみることもできること。やりたいことはたくさん見つかるのでは。そんな前向きな気持ちで過ごせたら、きっとおうち日が増え、パージョアンアップした毎日が待っているはずですよ。

**掲示板**  
**イベント中止のお知らせ**  
 本町通りの左記のイベントは中止となりました。  
 ●杜の市  
 ●本町鯉のぼりフェスティバル  
 ●一宮七夕まつり

**掲載記事募集しています**  
 ●一宮市で活躍する人々・グループ・仲間等の紹介  
 ●心温まる家族や地域の話、ベットの自慢話...等  
 「ふれあい」は住民ごとの交流や情報交換に役立つ「地域の伝言板」を月1回月初めに発行。お寄せいただいた情報を基に掲載しています。  
 ご連絡をお待ちしています。  
 「ふれあい」編集部

☆防犯・交通安全☆ ~自転車の安全運転について~  
 5月は自転車・二輪車安全利用月間です。  
 市内では、2019年中の交通事故死傷者1,895名の内447名が自転車運転中の事故でした。最近では、自転車側が加害者となり、罰金や高額賠償を請求されるケースも発生しています。自転車に乗るときも交通ルールを守り、安全運転を心掛けましょう。また自転車損害賠償保険などに加入しましょう。  
 自転車も車と同じ車両の仲間であり、交通ルールを守る義務があるので安全運転をお願いします。  
 一宮市 総合政策部 市民協働課

**突然の訪問点検にご注意!**  
 (訪問点検の主な手口)  
 ●突然訪問し、消防設備の点検を勝手に実施し「不備があった」と言って、交換をして、代金を請求する。  
 ●「定期の点検です。」と言って点検をして、代金を請求する。  
 (対応策)  
 ●不審に思ったら消防本部へ問い合わせる。  
 ●きちんと確認をとってから点検を依頼する。  
 ※消防本部が点検業者を斡旋することはありません。  
 一宮市消防本部予防課 (TEL:72-1280)

**プレゼントクイズ**

今回も「ナンプレ」をプレゼントクイズとしてお届け致します。みなさんの挑戦、お待ちしております!  
 《先月号の解答はA8・B5で、応募総数は19件でした。正解者の中から抽選でプレゼントをお届けしました。ご応募、ありがとうございました》

			A			
6				4	5	
3	2				6	7
		4	8			2
			6	9		B
8	7			5	4	
	4	5			7	1
		8	1			9

**ルール**  
 たて列 9列すべてに1~9までの数字が1つずつ入る。  
 よこ列 同じ数字は1列に1つだけ。  
 本枠 3x3ブロックに1~9までの数字が1つずつ入る。  
 同じ数字は1枠に1つだけ。

**今月のプレゼント**  
**2020ドラゴンズカレンダー**  
 ..... 5名様へ

《応募方法》下記応募用紙の記入事項を筆書、ファックス、Eメール、又は当店で持参して頂きますようお願い致します。お電話での受け付けは致しておりませんのでご了承ください。締め切りは5日です。賞品の当選は発送をもって代えさせていただきます。応募多数の場合は抽選となります。

**プレゼントクイズ応募用紙**

お名前 \_\_\_\_\_  
 ご住所 \_\_\_\_\_  
 お電話番号 \_\_\_\_\_  
 ご希望の賞品 \_\_\_\_\_  
 クイズの答え A \_\_\_\_\_ B \_\_\_\_\_  
 コメント \_\_\_\_\_

**中日新聞ご愛読者様限定** ※「ふれあい」が届いたエリアのお届けとなります。  
 中日新聞販売店から**配達無料**で商品をお届けします!  
**いいとわいばい 梅の健康バー**  
 ギフト包装  
 ご用意できます  
 ※別途プラス 54円(税込)  
 ※簡易的な包装です  
 贈り物にも  
 ちよつとした  
 贈り物にも  
 選べる2つの味  
 紀州産はちみつ・しそ梅干し 各800g  
 ※セット販売ではありません  
 定価(税込) 3,240円 **10%OFF 2,916円** (税込)  
**お申し込みは一宮東部専売店まで**  
**0120(01)5459**

**お客様との出会いを大切に**する店です  
**畳**  
 新畳...8,000円~  
 表替...4,000円~  
 裏返...3,000円~  
 色が変わらない畳表替(和紙・国産)8,500円~  
**ふすま・障子の貼り替え**  
 ●近江・みやこ片面(大).....5,000円  
 ●角バエ・ながし片面(大).....3,000円  
 ●アパート貸家両面(大).....2,500円  
 ●障子(大).....2,500円 ●雪見(大).....3,000円  
 お問い合わせはお気軽に ※価格はすべて税別です  
**(有)谷畳商店**  
 一宮市奥町蘇東66 ☎62-7709

**お困りの不用品回収**  
**お部屋の片付けもお任せ!**  
**買取・お引越し作業**  
**家屋内家具移動も**  
 ご相談承ります!!  
**0120-53-7947**  
**シーセン**  
 一宮市大和町東郷花池田町45-1  
 営業/9:00~17:00 24時間受付 定休日/水曜日