

北犬飼コミュニティセンターだより

第3号 令和4年6月24日 発行

北犬飼地区の人口と世帯数（6月1日現在）

人口：9,284人 世帯数：3,628世帯

編集・発行

北犬飼コミュニティセンター

（北犬飼出張所・北犬飼地区公民館）

〒322-0015 鹿沼市上石川 1465-4

TEL (63)8326 FAX (72)1002

7月10日(日) は、

参議院議員通常選挙の投票日です！

選挙管理委員会事務局 ☎63-2154

●投票所の変更について

上石川、深津の一部、流通センターにお住まいの方の投票所が、「石川小学校」から「北犬飼コミュニティセンター（上石川1465-4）」に変更になります。

選挙の際に郵送する投票所入場券に記載の投票所名をご確認いただき、投票にお越しの際にはお間違えないようお願いいたします。

対象の地域	上石川・深津の一部・流通センター
今までの投票所	第14投票所 石川小学校
新しい投票所	第14投票所 北犬飼コミュニティセンター

●投票時間について

2名連記式の投票所入場券が届きましたら、ハガキを開いて記載されている内容をご確認ください。北犬飼地区の投票時間は、下表のとおりです。

地区	投票区	投票所	投票時間
北犬飼	14	北犬飼コミュニティセンター	午前7時～ 午後7時まで
	15	茂呂集落農事集会所（茂呂公民館）	
	16	鹿沼市立津田小学校	
	17	下石川公民館	
	18	鹿沼市立池ノ森小学校	

●期日前投票所について

投票日に、仕事や旅行、レジャー、冠婚葬祭などがある人は期日前投票ができます。投票所入場券が届いていれば持参してください。

なお、入場券がなくても投票できます。

期日前投票所	期間と投票時間
市民情報センター 1階エントランスホール	6月23日(木)～7月9日(土) 午前8時30分～午後8時 ※鹿沼市役所は新庁舎整備工事のため、「市民情報センター」が期日前投票所となります。
各コミュニティセンター	6月27日(月)～7月8日(金) ※土・日を除く 午前8時30分～午後5時
まちの駅 新・鹿沼宿	7月7日(木)～7月8日(金) 午前10時～午後5時

災害時の避難場所として

危機管理課危機管理係 ☎63-2158

風水害等の災害に備え、五月女総合プロダクト様と協定を締結しました。この協定により、災害時、下記の施設が市民の皆様の車両避難場所として利用できることになりました。また、下記施設内使用可能施設・設備として、トイレ・水道施設・大型ラウンジ・併設食堂・コンビニエンスストア等も一部利用が可能です。

① ライブガーデン鹿沼グランドシティ

鹿沼市茂呂 2491-1

② 1円の達人鹿沼店

鹿沼市茂呂 1051-5

③ ライブガーデン鹿沼インター店

鹿沼市茂呂 250-7

※駐車台数には限りがあります。また、営業時間中は来店者もいますので、必ず駐車できるとは限りません。



糖尿病予防教室を開催しました

食生活改善推進員会北犬飼支部では、糖尿病予防教室（2回シリーズ）を開催しました。

1回目の5月27日（金）は、「糖尿病の基礎を学ぼう」ということで、市保健師や管理栄養士の講話です。

そして2回目の6月3日（金）は、前回の振り返りと〈自分のカラダを知ろう〉と自分の身長から適正な体重と適正な摂取エネルギーを計算しました。

$$\text{適正体重kg} = \text{身長 m} \times \text{身長 m} \times 22$$

$$\text{適正摂取エネルギーKcal} = \text{適正体重kg} \times 30$$

続いての「調理実習」は

- ・主食 ごはん
- ・主菜 ゆで豚とトマトの和え物 中華風
- ・副菜 ブロッコリーとしめじの炒め物
- ・汁物 具だくさんみそ汁



食事の「量」「質」「摂り方」でバランスのとれた健康的な食生活を送り、糖尿病を予防しましょう。



粘土で貯金箱を作ろう!!

「スイーツ」「海のなかま」「昆虫」「寿司」を粘土で作り飾り付けをして貯金箱を作りましょう。

- 日時 7月23日(土) 9:00~12:00
- 場所 北犬飼コミセン 会議室2
- 対象 小学生(1・2年生は保護者同伴)
- 定員 10人(定員になり次第締切り)
- 参加費 500円(当日集めます)
- 持ち物 木工用ボンド、ハサミ、下敷き(粘土板)、定規(15~20cm)、ウェットティッシュ、筆記用具、飲み物(熱中症予防)、マスク着用
- 講師 藤沼 清美 先生
- 問合せ先 北犬飼コミセン(☎63-8326)
- 申込み 7月5日(火) 9:00~ 電話可



スイーツ



海のなかま

4種類の中から何を作るか決めて申し込んでください



昆虫



寿司

※状況により変更・中止になる場合があります。

くらしのセミナー

(消費者問題について)

高齢者を狙う悪質商法の手口や消費者被害の実情を踏まえて、被害に遭わないための対応方法について学びましょう。

- ★日時 8月9日(火) 10:30~11:30
- ★場所 北犬飼コミセン 会議室
- ★講師 栃木県消費生活リーダー連絡協議会宇都宮支部
- ★定員 30名程度
- ★申込み 北犬飼コミセン(☎63-8326)

若しくは各地区の老人クラブ会長宅へ

- ・上石川第1長寿会
- ・茂呂のぞみ会
- ・つだ未来塾
- ・松原シニア会



※状況により変更・中止になる場合があります。

おはなしと人形劇

「まざあぐうす」ならではの、おはなし会とハラハラドキドキの楽しいミュージカル人形劇を開催します。

- 日時 8月7日(日) 10:30 開演(約1時間)
- 場所 北犬飼コミセン 会議室
- 対象 小学校低学年程度
- 定員 20人程度
(保護者の付き添いは別)
- 参加費 無料
- 持ち物 飲み物(熱中症予防)、マスク着用
- 申込み 7月29日(金)までに、北犬飼コミセン(☎63-8326)にお申し込みください。
※状況により変更・中止になる場合があります。



ダンボールクラフトで『ワゴン車』を作ろう

接着剤とクリップだけで作るダンボールクラフト!

「モノ」を作る楽しさ・喜びを体験しましょう。



- ◆日時 8月22日(月) 10:00~12:00
- ◆場所 北犬飼コミセン 会議室
- ◆対象 小学生とその保護者
- ◆定員 12組(定員なり次第締切り)
- ◆参加費 無料
- ◆持ち物 飲み物(熱中症予防)、マスク着用
- ◆申込み 7月12日(火) 9:00~ 電話可
北犬飼コミセン(☎63-8326)
- ◆協力・講師 本田技研工業(株)

講師と参加者の接触を避けるため、作り方をスクリーン画面で確認しながら作ります。

※状況により変更・中止になる場合があります。

北犬飼子育てサロン

“あいあい”からのお知らせ

7月13日(水)に子育てサロンを実施します。子育ての悩みや不安なことを、おしゃべりで解消しましょう!

子どもの身長・体重を測定しますので、母子手帳をご持参の上、直接お越しください(事前申込不要)。

【日時】7月13日(水) 10:00~11:00

【場所】北犬飼コミュニティセンター 和室

(上石川1465番地4)

【対象】0歳児~就学前まで

【主催】北犬飼子育て応援隊

※状況により中止の場合があります。

