



★★ 敬老会について ★★★☆☆

先月号でもお伝えしましたが、今年の敬老会も、残念ながら催し物は中止とし、記念品の配布となります。記念品の配布については、10月から予定していますので、しばらくお待ちください。

小麦まんじゅうに思いをこめて

8月1日(月)、東部台地区のボランティアグループ「ボラティアふれあい」の皆さんが、地域のお年寄りに手作りの小麦まんじゅうを配りました。

前日から準備した、心のこもったおまんじゅうには、「いつまでも元気でいてください」というあたたかい願いが込められています。お年寄りの皆さんにも、とても好評でした♪



まんじゅうを作る“ボラふれ”の皆さん

秋の交通安全県民総ぐるみ運動 (9月21日~30日)

秋は旅行やイベントなど外出する機会が増える季節です。お互いにゆずり合いの気持ちを持って、交通マナーの向上と交通ルールの厳守を心がけ、交通事故を無くしましょう。

● 子供と高齢者を始めとする歩行者の安全の確保！

- ・「子どもや高齢者に優しい3S(スリーエス)運動」の推進
- ・運転中に子供や高齢者を見たら、SEE(よく見る)、SLOW(減速)、STOP(止まる)を心がけましょう。



● 夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止及び飲酒運転の根絶！

- ・「原則ハイビーム」の推進
- ・「見落とし」や「発見の遅れ」を防止するため、前照灯は早めに点灯、夜間の運転中は原則上向きで走行し、こまめに下向きに切り替えましょう。

● 自転車の交通ルールの遵守の徹底！

生活課交通政策係 ☎ (63) 2163

一人で抱え込まず相談してみませんか？

<9月10日~16日は自殺予防週間です>

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、感染への不安や雇用状況の悪化、生活の変化等から先の見えない不安やストレスを感じ、こころとからだのバランスが崩れやすい状況です。コロナ禍以降、全国的に自殺者数は増加しており、鹿沼市においても今年上半期(1~6月)の自殺者数は、昨年同期比より1.5倍増加しています。自殺の原因・動機で最も多いのは「健康問題」であり、特に「うつ病」が自殺の危険因子の1つとなっています。「うつ病」は早期に発見し、十分な休養と医師の指示のもと治療を継続することが、回復のカギです。

● こころのSOSのサイン

うつ病等、こころの不調は、からだの不調として表れることもあり、ご自身や大切な方のこころとからだの状態について知る事が大切です。

- 食欲不振・過食
- 頭痛・めまい・肩こり
- 体重減少
- 不眠
- 何もする気がおきない
- 考えがまとまらない

● 悩みに気づき、専門家につなぎ、寄り添いながら見守ることが大切です

大切な方のこころのSOSに気づいたら、声をかけることから始めませんか？周囲の気づきや配慮が救いの手となり、早期の治療や回復につながります。

● 一人で抱え込まずご相談下さい

相談内容	相談窓口	電話番号
こころの悩み	健康課	63-8312
生活困窮に関する相談	生活相談支援センターのぞみ	63-2167
高齢者に関する相談	高齢福祉課	63-2175
女性相談(DV・離婚等)	人権推進課	63-8352
子育ての相談	健康課	63-2819
消費生活相談	生活課	63-3313



新型コロナウイルス感染症関連支援策について

新型コロナウイルス感染症に関連した支援策を目的ごとに掲載しています。



こころが辛く苦しい時、心理的に追い込まれた状態となり「もう解決方法はない」と考えがちです。ご自身や大切な方のいつもと違う様子に気づいた時は1人で抱え込まずご相談ください。

健康課市民健康係 ☎ (63) 8312

9月18日(日)は…環境美化の日です

毎年9月の第3日曜日は「環境美化の日」です。密集を避けるなど感染対策を施したうえで、自治会や地域の皆さんと清掃活動などの環境美化活動を行いましょう。

原則、燃やすごみはボランティア袋（緑色）に入れ、団体名などを書いてごみステーションへ出してください。

ごみステーションでは収集できない粗大ごみや多量の燃やすごみは、9月18日(日)のAM8:30からAM11:00の間に、環境クリーンセンターへお持ち込みください。

※ボランティア活動で集めたごみが対象となります。



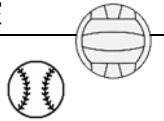
環境課環境保全係 ☎ (65) 1064

体力づくりしませんか？！

スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎ (63) 2255

	壮年ソフトボール大会	女性バレーボール大会
日時	10月11日(火) AM7:00～	11月6日(日) AM9:00～
会場	①ヤオハンいちごパーク ②台の原公園 ③栗野総合運動公園	TKC いちごアリーナ
対象者/団体	市内在住・在勤の40歳以上男性、市内在住の女性（学生・生徒を除く） 町内単位チーム、学校開放利用団体、協会加盟チーム	市内在住・在勤の女性（学生・生徒を除く、但し専門学生は可） 町内単位チーム、学校開放利用団体
参加料	1チーム4,000円（照明無料）	1チーム3,000円
申込方法	9月14日(水)までに市協会斉藤へ。 FAX (62) 0007	9月15日(木)までに市協会へ。 メール(k-sobajima@keb.biglobe.ne.jp)、 またはFAX (63) 3023
代表者会議	9月16日(金) PM7:00 TKC いちごアリーナ大会議室	9月30日(金) PM7:00 鹿沼市民文化センター大会議室

- ・参加申込書等の様式や大会の詳細は市ホームページをご覧ください。
- ・新型コロナウイルス等の影響により、一部変更または中止する場合があります。



参加無料

シニア向けスマホ講習会

NPO 法人かぬま市民活動サポーターズ

基礎編 9月27日(火) AM10:00-12:00

インターネットやLINEなどの使い方 他

応用編 9月29日(木) AM10:00-11:30

マイナンバーカードの申請方法 他

場所 東部台コミュニティセンター

対象者 スマホの使い方を学びたい方（定員10名）

持ち物 お持ちのかたはスマホ（2台まで貸出可）

申込み 9月5日(月)AM10:00より受付開始

かぬま市民活動サポーターズまで ☎ (60) 2212

※参加無料。感染状況により中止となる場合もあります。



第68回鹿沼市駅伝競走大会

日時/場所 11月19日(土)AM10:00/ヤオハンいちごパーク

対象/定員 中学生以上/支部の部 各支部2チームまで
一般の部及びオープン参加 先着20チーム

参加申込み 9/30(金)AM10:00までにスポーツ振興課まで

代表者会議 11月15日(火)PM7:00/TKC いちごアリーナ

※参加無料。コース・要項など詳細は市ホームページをご覧ください。

スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎ (63) 2255

オクトーバー・ラン&ウォーク2022

スマートフォン専用アプリを使って、10月1か月間の「ウォーキング」の歩数、「ランニング」の距離を全国で競うイベント、「オクトーバー・ラン&ウォーク」が開催されます。「最近、運動不足だなあ…」と感じている皆さん、楽しみながら、健康づくりをしてみませんか？

参加方法 専用アプリをダウンロード

参加期間 10月1日(土)～10月31日(月)

※アプリインストールはこちら。詳細は市HPをご覧ください。

ウォーキングの部 (スポーツタウン WALKER)		ランニングの部 (TATTA)	
Android	iPhone	Android	iPhone

開催期間外であってもダウンロード・使用できます。

スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎ (63) 2255

親子ハートフルクラブ

ハートフルクラブはお子さんの発達の事、家庭でのしつけなどを相談できる0歳児からの親子のためのおしゃべりサロンです。身長、体重を測定しますので母子手帳をご持参の上、自由な時間に直接お越しください。

※新型コロナの状況により、中止となる場合があります。

日時 9月21日(水) AM10:00～11:30

場所 東部台コミュニティセンター 作法室

問合せ ☎090-8728-0332 福田

いい汗かこう！ふれあいスポーツ

毎週火曜日開催しています。直接会場へどうぞ！

・有酸素運動の部

PM4:00～5:00 東部台コミセン講堂(300円)

・ヨガの部

PM7:30～ 東部台コミセン作法室(300円)

持ち物 体育館履き、飲み物、ヨガマット(タオル等)

※新型コロナの状況により中止の場合があります。