



### 全4回シリーズ いくつになっても学ぶことたくさん シルバー教室開催

どれか1つの受講もOK

募集

#### ①『スマホ相談教室』

講師：機動パトロール隊

日時：10月24日（火）

午後2時00分～午後3時30分

持ち物：スマホ・メモ帳・筆記用具

内容：困っている・わからない事を個々に教えます。基本的なことLINEの使い方など何でも聞いてください！



#### ②『スマホ基礎教室』

講師：ドコモ

日時：11月15日（水）

午後2時00分～午後3時00分

持ち物：スマホ（お持ち方）筆記用具

内容：メール・電話の使い方、写真の撮り方など基本的な使い方を教えます。無料配布テキストで学べます！

スマホ貸し出しあり！！  
他社でも大丈夫

#### ③『わたしと家族のそうぞく』

講師：明治安田生命

日時：11月14日（火）

午前9時30分～午前11時30分

持ち物：筆記用具

相続対策として、遺言を学び、ライフ&エンディングについて考える。よりよい未来のために準備を始めましょう！



#### ④『楽しく学ぶ！認知症予防』

講師：明治安田生命

日時：11月16日（木）

午後9時30分～午前11時30分

持ち物：筆記用具

安心したセカンドライフを送るため、認知症対策について学びましょう。体操など体験型コンテンツもあり！



場所：東部台コミセン 視聴覚室

申込方法：東部台コミセンへ電話で受付します

※高齢者向けですが、年齢制限はありません。ご興味のある方は誰でも参加可能です。

東部台コミュニティセンター ☎64-6421

食べると大きくなるかもよ！

### 🍄 予告！キノコ収穫祭 🍄

東部台地区コミュニティ推進協議会で、元気な森づくり事業の一環として、栄町1丁目のキノコ圃場で栽培しているヒラタケの収穫祭を11月11日（土）に行います。当日はキノコ汁などの提供と東中生によるステージ発表等を行います。

詳細はチラシを配布する予定です。ご参加お待ちしております！



おっとと...

### 男の料理教室

募集

簡単な方法で作るので、料理経験がない方でも大歓迎！食生活を見直すきっかけに！仲間作りにも！ぜひご参加ください。

日時：11月4日（土）午前9時30分～正午頃

場所：東部台コミセン 調理室

講師：鹿沼市食生活改善推進員会東部台支部

内容：鹿沼名物シュウマイ作り（その他副菜等）

健康的な食事についての学習、作った料理の試食

持ち物：エプロン・頭おおい・マスク・ふきん（床掃除用）

定員：16名程度（男性）

申込方法：東部台コミセンへ電話で受付します

東部台コミュニティセンター ☎64-6421

フライパンで簡単に出来るよ！



食生活を見直そう



### 茂呂山ナラ枯れ情報ご提供ください

注意

茂呂山でナラ枯れ疑いの木がすでに20本以上発生しています。日に日に本数が増加している状況です。このまま被害が拡大していくと、茂呂山が枯れ木の山となってしまいます。ナラ枯れの疑いのある木を見かけたら、早急にご連絡ください。

私たちの地域のシンボルである茂呂山を守るためには皆さまのご協力が必要です。よろしくお願いいたします。

連絡先：林政課木のまち推進係 ☎63-2186

～ナラ枯れ被害の特徴～

- コナラやミズナラの高齢化した大きな木に発生！
- 根元に大量のフラス（虫のフンと木くず）がたまる！
- 8月頃に葉が赤褐色に変色！



おがくず状のフラス（白っぽい部分）

### 東部台地区グラウンド・ゴルフ大会の開催日変更

先月号でお知らせした東部台地区グラウンド・ゴルフ大会ですが、鹿沼市老人クラブ連合会の行事と重なってしまったため、開催日を変更いたします。

変更前 10月13日（金） → 変更後 10月20日（金）

（雨天の場合は10月27日（金））



## マイナンバーカード出張申請！

確認書類（運転免許証等）、マイナンバーカード申請書（あれば可）を持参してください。

### ◎乳幼児健診会場

場所：市民情報センター1階

日時：10月4日(水)～6日(金)

10日(火)～12日(木)

各日13:00～16:00

写真撮影  
無料



### ◎第28回かぬまワールドフェスティバル

場所：文化活動交流館芝生広場

日時：10月29日(日)10:00～15:00

市民課マイナンバー係 ☎63-2129

## 貸農園の利用者募集中

東部台地区在住の方対象の貸農園を実施しています。ご興味のある方はぜひご利用ください。

所在地：栄町3丁目15番地4～6

区画寸法：4m×8m

利用料：年5000円(月割)

付常設備：駐車場あり

東部台コミュニティセンター ☎64-6421



## 犬の登録と狂犬病予防注射

犬の登録と注射を実施しますので、都合の良い会場で受けましょう。登録済みの犬は、「案内はがき」を送付します。都合がつかない場合や飼い主が犬を制御できない場合、高齢等で犬の体調に不安がある場合は、動物病院で個別に注射をしてください。なお、個別注射の場合は、集合注射とは料金が異なります。

日程：10月22日(日)

○栗野コミュニティセンター

午前9時00分～9時15分

○東部台コミュニティセンター第3駐車場

午前9時45分～10時15分

○市民情報センター

午前10時30分～11時00分

対象：生後91日以上の犬

費用：登録 3,000円(生涯1回)

注射 3,300円(毎年1回)

※登録済みの犬は注射代のみ

持ち物：案内はがき(新規登録の場合は不要)

※事前にはがきの問診票欄を記入し、会場に持参  
環境課環境保全係 ☎65-1064



## ベリーちゃんの ビブリオコーナーvol.4

毎号  
連載



東部台コミセンに行くと本が借りられるわ！大人から子どもまで読んで楽しい様々なジャンルがあるの。どんどん利用してね☆

ライツのランプをともしよう☆

この世界でいちばん

「主人公はきみだ」

著：中山千夏

すばらしい発明「ライツ(権利)」すべての子どもと、子どもに寄りそう大人にとって、心強い味方となる「ライツ」の知恵と勇気を届けます。

この機会に  
ぜひ！

## 応急手当講習！

募集

心臓マッサージやAEDの取り扱いなど基本的な  
応急手当を体験できる「救命入門コース」を開催します。

日時：11月3日(祝・金)

迅速な対応のために！

午前10時00分～午前11時30分

会場：東部台コミセン 講堂

対象者：市内在住または在勤の方(年齢10歳以上)

定員：25名 参加費：無料 講師：市消防救急隊員

主催：東部台地区福祉活動推進協議会

申込：東部台コミセンへご連絡ください ☎64-6421



## 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。お散歩のついでなどお気軽にお越しください。

日時：10月18日(水)

午前10時～11時30分

場所：東部台コミュニティセンター 作法室

問合せ：東部台コミセン ☎64-6421



## いい汗かこう！ふれあいスポーツ

日時：有酸素運動の部 第1,2火曜、第3,4水曜  
午後4時～5時

ヨーガの部 毎週火曜 午後7時半～

料金：300円(両部門共通)

会場：有酸素運動の部 東部台コミセン講堂

ヨーガの部 東部台コミセン作法室

持ち物：体育館シューズ、運動着、タオル、飲み物、  
床に敷くマット(バスタオル等)

申込：当日直接会場へお越しください。

問合せ：東部台コミセン ☎64-6421



## 奉仕作業ありがとうございました

感謝

9月10日(日)に晃望台げんき会、9月16日(土)栄町2丁目なかよし会、9月17日(日)栄町1丁目ときわ会・栄町3丁目ほほえみ倶楽部の皆さまに、敬老会に向けた東部台コミセン敷地の草刈りや剪定等の作業をしていただきました。暑い中、早朝から奉仕作業をしていただき、ありがとうございました。お陰様でとてもきれいになりました！

