

東京オリンピック 水沼尚輝選手



真岡市出身の競泳・水沼尚輝選手が、東京2020オリンピックに日本代表として出場しました。

100m バタフライでは準決勝に進出し、惜しくも決勝を逃しましたが、男子4×100m メドレーリレーでは第3泳者として決勝へ進みました。応援する会のテレビ観戦が行われ、地元住民や学校関係者らが泳ぎを見守りました。決勝では、順位を1つ上げる会心の泳ぎを見せ、日本新記録となる3分29秒91のタイムで6位入賞を果たしました。

夢と感動をありがとう！



7月12日（月）市公民館調理室 市民講座 プロに学ぶ和菓子作り



「御菓子司 紅谷三宅」の三宅正晃さんと三宅正さんを講師に“プロに学ぶ和菓子作り”が行われ、桔梗、酔芙蓉、青楓、氷鳥の4種の練り切りを作りました。参加者は、アドバイスを受けながら「触った分賞味期限が短くなってしまう」という、繊細な和菓子作りの世界に真剣に取り組んでいました。

7月27日（火）28日（水）真岡工業高校 夏休み小学生プログラミング体験教室



“夏休み小学生プログラミング体験教室”が開催され、市内の小学6年生20人が参加しました。真岡工業高校の先生と生徒が講師を務め、1日目は、はんだごてを使ってタイマー回路作りを体験し、2日目は、ロボットを動かすプログラミングを教わりました。子どもたちにとって、学びの多い充実した2日間となりました。

9/10～9/16 は自殺予防週間

気づいて、こころのSOS



去年は新型コロナウイルス感染症の影響もあり、11年ぶりに全国の自殺者数が増加しました。自殺問題は人ごとではなくなっています。市でも、残念ながら毎年10人前後の方が、自殺により大切な命を失っています。この機会に、命の大切さについて考えてみましょう。



知っておこう！こころのSOSサイン

自分や親しい人の普段の様子を知っておくことで、SOSサインに気づくことができます。

●身体に出るサイン

- ・食欲がない
- ・頭痛、胃痛などがする
- ・肩こりがする
- ・動悸、めまいがする

など

日々のちょっとした気づきが
命を守ります！

●こころのサイン

- ・気分が沈む
- ・イライラする
- ・集中できない
- ・好きなことにも興味がわかない

など



●周りから見て分かるサイン

- ・酒やたばこの量が増えたり減ったりする
- ・いつもの集まりに参加しなくなる
- ・仕事や学校を休みがちになる
- ・落ち着きがない
- ・ミスが増える

など



悩みがあるときは相談を



気軽に
相談してぴょん！

こころのダイヤル	専門相談員による電話相談	Tel 028-673-8341
いのちの電話	24時間対応の電話相談	Tel 028-643-7830
県東健康福祉センター	自分自身や誰かを傷つける恐れがある場合など	Tel 83-2138
市社会福祉課	相談先が分からない・こころの不調があるときなど	Tel 82-8129



命を救う“ゲートキーパー”への理解を深めよう！

ゲートキーパーとは、こころのSOSサインに気づき、声を掛け、適切な対応ができる人のことを指します。市では、ゲートキーパーに関する講座を実施しますので、この機会にぜひ参加ください。

「こころの声に気づいていますか？～ゲートキーパーってなんだろう～」

- ◆とき：10月12日（火）午後2時～3時30分
- ◆ところ：市民“いちご”ホール 小ホール
- ◆内容：ゲートキーパーの役割と自殺予防
- ◆申込：10月5日（火）までに右記へ事前申し込み

参加料は
無料だぴょん！



☎ 社会福祉課障がい福祉係
Tel 83-8129