

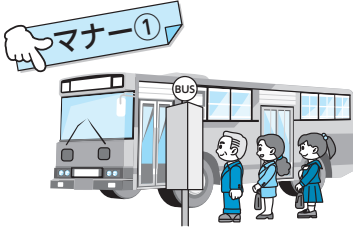


みんなで気持ちよく 利用するために バスのマナーを守りましょう

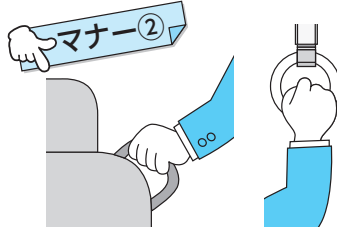
ID 1006058

交通政策課 ☎(632)2160

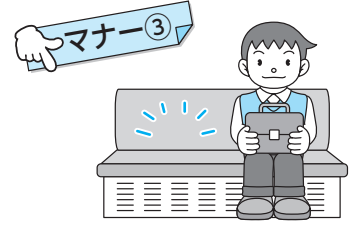
バスや電車などの公共交通は、とても便利な乗り物です。しかし、公共交通はたくさんの方が利用する乗り物なので、一人ひとりがマナーを守ることが大切です。皆さんが気持ちよく利用できるよう、ご協力ください。



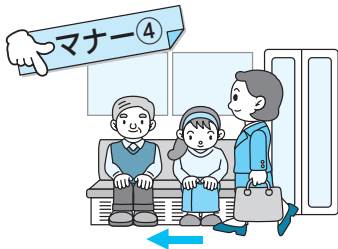
マナー①
バスを待つときは、乗務員から見やすいように停留所のすぐ横に並んで待ちましょう。



マナー②
安全上、やむを得ず急ブレーキを踏む場合があります。危ないので乗車中は、椅子に座るか、つり革や座席の取っ手につかまりましょう。



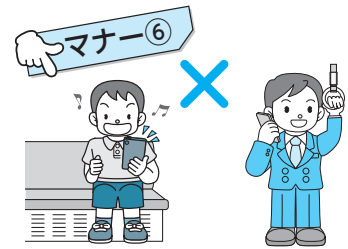
マナー③
混雑時は、荷物を膝の上に抱えて座席を空けましょう。



マナー④
混雑時は、入り口付近に立ち止まらずに、奥まで進みましょう。



マナー⑤
高齢者や体の不自由な人、妊婦や赤ちゃんを抱えている人には進んで席を譲りましょう。



マナー⑥
車内で携帯電話の通話やイヤホンを使用しない動画視聴などはやめましょう。



交通事故のない 愉快なまちへ 秋の交通安全市民総ぐるみ運動

ID 1003497

生活安心課 ☎(632)2264

9月21～30日は、秋の交通安全市民総ぐるみ運動です。この機会に、7つの運動の重点を意識し、交通事故を未然に防ぎましょう。

1 子どもと高齢者の安全な通行の確保 保護者は、子どもから目を離さず、日ごろから、安全な歩き方や横断の仕方を教えるようにしましょう。高齢者は、通り慣れている道でもしっかり安全を確認しましょう。

2 高齢運転者の交通事故防止 高齢者が加害者となる事故も発生しています。高齢者は、身体機能の変化を自覚し、時間と心に余裕を持った運転を心掛けましょう。

3 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止 歩行者は反射材の着用、自転車利用者は、前照灯の早めの点灯・ヘルメットの着用を心掛けましょう。

4 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底 シートベルトやチャイルドシートは、大切な命を守る命綱です。全ての座席で正しく着用しましょう。

5 飲酒運転の根絶 飲酒運転を「しない・させない」を徹底しましょう。

6 子どもや高齢者に優しい3S運動の推進 歩行者や自転車などに対し、思いやり運転を実行しましょう。

▼グリーンレッドリボン(GRリボン)



7 夜間走行中の原則ハイビームの徹底 ドライバーは、前照灯を早めに点灯するとともに、夜間は、交通量の多い市街地などを除き、原則ハイビームで走行しましょう。

■秋の交通安全市民総ぐるみ運動「市民の集い」

▼日時 9月20日(金) 午後3時30分～4時20分(荒天中止)。

▼会場 オリオンスクエア。

▼内容 交通安全ポスターコンクール表彰など。

脱！止まってくれない栃木県

「信号機のない横断歩道」での停車率は、全国平均8.6%に対し、栃木県は0.9%で全国最下位。横断歩道は歩行者優先のため、横断中または横断しようとする歩行者などがいる際、一時停止をしないと違反となります。



▲「脱！止まってくれない栃木県」CM

一人ひとりの心掛けが交通事故の防止につながります。必ず停止するようにしましょう。



◀CM視聴はこちらから。県警察(HP) URL1

9月は 市みんなで考える認知症月間 認知症に対する正しい理解を深めましょう

☎高齡福祉課 ☎(632)2904

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気によるものです。認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して、私たちができることをこの機会に考えてみませんか。



■世界アルツハイマーデー記念講演会

- ▼日時 9月22日(日)午後2時～4時。
- ▼会場 とちぎ健康の森(駒生町)。
- ▼内容 「認知症と共に生きる 本人と家族が主役のまちづくり」と題した、高瀬義昌さん(東京都大田区・至高会たかセクリニック理事長)などによる講演と座談会。
- ▼対象 市内在住か通勤通学者。
- ▼定員 先着400人。
- ▼申込期限 9月20日。
- ▼申込方法 直接または電話・ファクス(☎を明記)で、高齡福祉課(市役所2階) ☎(632)2904、FAX(632)3040へ。

■もの忘れ相談会

- ▼期日・会場 9月10日=茂原健康交流センター(茂原町)、9月19日=中央図書館(明保野町)、9月26日=河内図書館(中岡本町)。
- ▼時間 午前11時～午後1時。
- ▼内容 最近、もの忘れが多くなったなど、不安を感じている人やその家族のための無料相談会。
- ▼その他 相談者には服薬管理や異変への気づきに役立つ「おくすりケース」をプレゼント。

出掛けてみよう

■図書館で認知症関連図書の紹介コーナーを設置

詳しくは、42ページをご覧ください。

■宇都宮タワーライトアップ

宇都宮タワーを認知症のシンボルカラーであるオレンジ色にライトアップします。詳しくは、44ページをご覧ください。

■認知症サポーター養成講座

- ▼日時・会場など 16ページをご覧ください。
- ▼その他 受講者には、認知症サポーターの証「オレンジリング」をプレゼント。

9月10～16日は自殺予防週間 気付いてください ところのSOS

☎保健予防課 ☎(626)1114

本市の自殺者数は、20～50代の働く世代が多い現状です。中でも、うつ病などを含む健康問題は、自殺に結び付きやすいと言われているので注意が必要です。

9月は季節の変わり目で、気持ちが不安定になりやすい時期。自殺予防週間に合わせ、本市では講演会やパネル展を実施します。この機会に、うつ病についての理解を深め、自分自身や身近な人のところのSOSに気付けるようにしましょう。

■「知っておきたいうつ病の話」と題した中村研之さん(精神科医)による講演

- ▼日時 9月17日(火)午後2時～4時。
- ▼会場 保健所(竹林町)。
- ▼定員 先着50人程度。
- ▼申込開始 9月3日。
- ▼申込方法 電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。

■自殺予防パネル展

- ▼日時 9月12～18日。
- ▼会場 東図書館(中今泉3丁目)。
- その他 自殺予防に関する相談は、41ページをご覧ください。

意外と知らない うつ病Q&A

さらに詳しく講演でお話します。

◎「うつ病」にかかるのは珍しいことではないの？

▲珍しいことではありません。

うつ病は、成人の15人に1人がかかる病気で、いつ誰がかかってもおかしくはありません。

◎うつ病が増加している原因は？

▲社会の変化が大きく影響しているといえます。

職場関係のストレスや過労によるうつ病の発症とそれに伴う長期休職の問題が指摘されています。

◎うつ病って中高年者がかかる病気ではないの？

▲いいえ、若者もかかる病気です。

これまでうつ病というと、中高年者の病気と思われるがちでしたが、最近では若者のうつ病も注目されています。また、20～30代の死因の1位は自殺で、その原因・動機は約半数が健康問題。内訳として、うつ病が約4割を占めています。

うつ病は他の病気同様、早期発見・早期治療が大切です。身近な人のところのSOSを感じたら、声を掛けるなどの行動をとりましょう。



精神科医
中村研之さん