

転倒予防教室
膝・腰・肩痛みなく生活できていますか？

いつまでも元気でいきいきとした生活を送れるよう転倒予防のためのポイントを学んでみませんか？とちぎメディアカルセンターの医師や理学療法士等から講話や実技指導を受けられる貴重な機会となっております。ぜひ、ご参加ください。

日時 10月17日(木) 10時～11時30分
場所 栃木市役所3階 正庁

対象 市内在住で、65歳以上で運動制限のない方
定員 30人(先着順)
費用 無料
持ち物 タオル、飲み物、運動靴(室外用)

申込 10月10日(木)までに問合先へ
問合先 栃木中央地域包括支援センター
☎212246

こどもサポートセンター 市民講座

これまでたくさん子どもたちに休んだり関わってきた、情熱的で経験豊かな先生のお話が聞ける貴重な機会です。

日時 10月25日(金) 13時30分～15時
場所 栃木市こどもサポートセンター(城内町2丁目)

対象 市内在住で興味関心のある方

内容 「子どもたちの心について知っておきたい大切なことⅢ―障がいのある子・障がいのない子個性を認め合うこれからの未来へ―」講師：栃木特別支援学

校 教諭 葛西久美子氏

定員 40人
費用 無料
申込 10月21日(月)までに電話で。
問合先 こどもサポートセンター
☎207705

地域の魅力発見講座

市内各地域の歴史・文化等について学び、地域の魅力を発見しよう。
日時・内容・定員 別表のとおり。詳細は、公民館課(栃木公民館)窓口または市ホームページをご覧ください。(各講座抽選制)

対象 市内在住・在勤・在学の方(年齢は不問)
費用 無料(但し、昼食代

令和元年度「地域の魅力発見講座」日程表

No.	講座名	講師	日時	定員	備考
1	「古代下野の国の中心を巡る」～古墳・国府・惣社・国分寺～(その1)	栃木市文化財保護審議会委員 木村 等 氏 外	10/29(火) 9時～16時	29人	現地学習 [栃木地域(国府)他]
2	「古代下野の国の中心を巡る」～古墳・国府・惣社・国分寺～(その2)	栃木市文化財保護審議会委員 木村 等 氏 外	11/14(木) 9時～16時	29人	現地学習 [栃木地域(国府)他]
3	「歴史探訪」～大平の里巡り～(大中寺・清水寺・白石家戸長屋敷他)	大平町観光案内ボランティアの会 仲三河 マコト 氏 外	11/27(水) 9時～15時	29人	現地学習 [大平地域]
4	岩船山高勝寺とその周辺史跡を巡る	元岩舟町観光協会事務局長 永島 正夫 氏	12/5(木) 9時～15時	25人	現地学習 [岩舟地域]

600円は別途徴収、おつりのないように。)

その他 ※各回とも徒歩での移動(約1.5km)があります。動きやすい服装・靴等でご参加ください。また、飲み物等は各自ご持参ください。

※雨具・防寒等の対策をお願いいたします。

申込 10月2日(水)～9日(水)に問合先窓口へ直接または電話にて(平日8時30分～17時15分のみ)
問合先 栃木公民館 ☎240352



食生活改善推進員による「料理教室」

栃木県産米「なすひかり」を使用した料理教室を行います。ぜひ、ご参加ください。

日時 11月7日(木) 10時～13時30分(受付時間9時40分)

場所 藤岡保健福祉センター(藤岡町赤麻)

対象 栃木市民

内容 講話、調理実習、試食

持ち物 エプロン・頭をおおうもの(三角巾、バンダナ等)・筆記用具

定員 20人(先着順)
費用 1人400円
申込 10月1日(火)より受付

問合先 健康増進課 ☎3512
スポーツ振興課 ☎250930

スポーツ

第41回栃木市岩舟健康マラソン大会

岩舟総合運動公園のグラウンド及び外周をコースとした、初心者でも参加しやすいローカルなマラソン大会です。

対象 小学生以上、親子(小学生以下とその親)

日時 10月20日(日) 9時～12時30分(小雨決行)

場所 岩舟総合運動公園(岩舟町三谷)

内容 1km(小学1～2年生・小学3～4年生・親子) / 2km(小学5～6年生・中学生以上) / 5km(中学生以上)

費用 1人500円(複数クラス参加可)

申込 10月3日(木)までに問合先へ

問合先 スポーツ振興課岩舟ス

スポーツ振興係(岩舟公民館内) ☎52500

秋季ジュニアテニス教室

11月9日～30日までの毎週土曜日(全4回) 9時～11時

場所 総合運動公園テニスコート(川原田町)

対象 小学生

定員 20人(先着順)
費用 1,000円/回(当日)

申込 氏名、学年、電話番号、保護者氏名を記載のうえ、とちぎテニスガーデンへメール

tochigi-tgarden@cc9.ne.jp

問合先 テニスショップベスト ☎51817

スポーツ振興課 ☎250930

大平地区マラソン大会

11月17日(日) 8時～13時(小雨決行、荒天中止)

場所 大平運動公園(大平町蔵井)及びその周辺

対象 小学生以上

内容 2km(親子)、3km(小学生男・女・中学生女子・51歳以上一般男子)、5km(中学生男子・一般男・女)、10km(一般男子)

費用 小・中学生無料、高校生500円/人、一般校生500円/人、親子1,000円/組

※ウエルワークとちぎ会員及び登録家族の方は参加料の助成あり

申込 10月18日(金)までに問合先へ

問合先 スポーツ振興課大平スポーツ振興係(大平公民館内) ☎440766

関東どまんなかサミット情報

古河市(茨城県)

第14回古河菊まつり
古河市菊花会が育てた約1,800鉢の菊花を展示します。特に、菊まつりのシンボリック存在である「五重塔」や、市民や園児が育てた菊で作られた「筑波山」は見応えあり！菊花会による菊の即売会も行います。

日時 10月27日(日)～11月23日(土) 9時～16時(11月23日は12時まで)

場所 ネーブルパークふれあい広場(古河市駒羽根)

入場料 100円(高校生以下は無料)
※11月18日、23日は入場無料

問合先 古河市観光協会(観光物産課内) ☎0280(23)1266

板倉町(群馬県)

秋の場舟谷田川めぐり
ゆったりとした時間の中で、心休まる場舟の旅をお楽しみください。

運航期間 10月27日(日)までの土曜・日曜・祝日

運航場所 群馬の水郷

出航時間 10時/11時/12時/13時/14時/15時/16時(1日7便) 乗船時間は約1時間

※出航時間の15分前までに乗船手続を行ってください。

※天候や河川の状況により、運休の場合あり。

乗船料金 1人1,000円(小学生以下は無料)

問合先 板倉町産業振興課商工観光係 ☎0276(82)1111

野木町(栃木県)

れんがまつり
10月12日(土)・13日(日)

場所 野木町煉瓦窯、野木ホフマン館

内容 野木町文化遺産フェスティバル、煉瓦窯見学ツアー、ワークショップ、模擬店等

問合先 野木ホフマン館 ☎0280(33)6667

小山市(栃木県)

市制65周年記念「農業・工業・商業フェスティバル小山65」
小山の明日への原動力ここに集結！

日時 11月9日(土)・10日(日) 会場 小山総合公園第2・3駐車場(小山市大字外城)

内容 農業祭(小山総合公園第3駐車場) 小山の新鮮・安全安心な農産物・鉢花の販売/小山の農畜産物を使った加工品(おやま和牛、小山の豚「おとん」、はとむぎ)の販売/6次産業化商品(ナマス、ホンモノコ、はとむぎ、だちょう等)の販売/おいしい商品が当たる「お楽しみ抽選会」など

問合先 小山総合公園第2駐車場 市内企業の製品紹介/ロボット実演/ものづくり子ども教室/おやまブランド品等のPR・販売など

問合先 農業祭については：小山市農政課 ☎0285(22)9255 商工祭については：小山市商業観光課 ☎0285(22)9273、小山市工業振興課 ☎0285(22)9399

加須市(埼玉県)
熊谷年金事務所加須分室「ねんきんサテライト加須」では、市外・県外などでも年金の相談や請求手続き、国民年金と厚生年金の届出書の受付などができます。

場所 加須市役所本庁舎2階(加須市三俣二丁目)

受付時間 8時30分～17時15分(平日のみ、年末年始を除く)

※事前予約をお勧めします。

予約受付専用電話 ☎0570(05)4890

※050で始まる電話番号からは、☎(03)66317521へ

問合先 熊谷年金事務所 ☎048152215012

栃木県司法書士会 **無料法律相談会** 会場 足利・小山

第3土曜日10時～15時、面談による相談開催
毎週土曜日10時～15時、電話相談開催

相談内容：相続、家・土地、会社、成年後見、法的トラブル、借金

予約・問合せ TEL 028-614-1122 相談専用 TEL 028-651-5008

足利会場：足利商工会議所 小山会場：小山商工会議所

ガスもでんきも、地元栃木ガスで安心!

秋の大感謝祭2019
10月26日(土)・27日(日)

城内町栃木ガステ設会場にて開催
皆様のご来場、心よりお待ちしております!

栃木ガス株式会社
栃木市城内町2-2-23 TEL 0282-22-2939

かたづけ屋☆栃木です!!

★机・椅子・家具・衣服・家電など / 遺品処理 / 空き家バンク / 廃屋等の解体処分 ★

手軽に気軽に かたづけ やー☆(V)

株式会社 くりかい
【本社】栃木県栃木市宮町55番地1
☎0282-30-1632
栃木市指定一般廃棄物許可業者
栃木市指令第173号【一般廃棄物収集運搬許可】