

### デフリンピック女子バレーボール 金メダルおめでとうございます!

7月18日から7月30日にわたりトルコ共和国にて開催された聴覚障がい者のオリンピック「第23回夏季デフリンピック競技大会」において、本市出身の宇賀耶早紀選手が、日本の女子バレーボールチームのキャプテンを務め、見事金メダルを獲得しました。



鈴木市長を表敬訪問された  
宇賀耶早紀選手(写真左より2人目)

### 全日本クラブ卓球選手権大会 優勝おめでとうございます!

7月に広島県で開催された「第36回全日本クラブ卓球選手権大会」の女子小中学生の部において、本市平柳町2丁目の「卓協会栃木卓球センター」のチームが、見事優勝されました。チーム発足から4年で、初出場初優勝という快挙を達成されました。



優勝した卓協会チームの皆さん  
写真前列右より、上澤杏音さん、  
香取位圭さん、原芽衣さん、  
後列右より、香取悠珠子さん、  
佐久間芽生さん、田村優花さん

### 栃木市×ゼクシィ縁結び

#### ♥婚活セミナー♥ 手相芸人 島田秀平が来栃♥ 栃木市で実現する自分らしいライフスタイル♪

恋愛・結婚のセミナーのほか、島田秀平に手相を見てもらえるチャンスも♪最後は皆さんで楽しく交流♥

**日時** 11月12日(日)15時~17時30分  
**場所** 市役所本庁舎3階正庁  
**対象** 20~40歳で、市内在住または将来市内に居住する意思のある独身の方  
**◆当日のプログラム◆**  
・手相芸人 島田秀平トークショー  
・恋愛・結婚のプロフェッショナル 講師によるセミナー  
・参加者の皆さんで楽しい交流会  
**定員** 男女各30人  
**費用** 2,000円(軽食・ソフトドリンク付き)



手相芸人 島田秀平

**申込** 10月1日(日)より「ゼクシィ縁結びPARTY」ウェブサイトにて <http://zexy-en-party.net/party/39501>  
**問合せ** 総合政策課 ☎(21)2305

### 9月から「フィルムコミッション・イベント係」になりました

フィルムコミッション事業の更なる推進のため、9月1日から産業振興部観光振興課「観光イベント係」の係名を「フィルムコミッション・イベント係」に変更しました。なお、電話番号に変更はありません。

**問合せ** 総務課 ☎(21)2342 観光振興課フィルムコミッション・イベント係 ☎(21)2374

### 相談業務の案内

相談は無料で秘密は厳守します。気軽にどうぞ。市内の方であれば、どの窓口でも相談できます。

相談	日時	場所/問合せ
○弁護士相談(事前に要予約) (弁護士が法的な見解等を助言)	10月13日(金)、27日(金) 11月10日(金)、24日(金) 10時~12時	本庁舎2階 市民相談室/ 市民生活課☎(21)2122
	11月16日(木) 10時~12時	大平隣保館2階相談室/☎(43)6611 711-7111 0120-46-7830
	10月16日(月) 10時~12時	藤岡公民館1階 研修室/ 藤岡市民生活課☎(62)0905
	10月24日(火) 10時~12時	都賀総合支所 別館2階 会議室/ 都賀市民生活課☎(29)1124
	11月28日(火) 10時~12時	西方総合支所1階 会議室/ 西方市民生活課☎(92)0308
	10月19日(木) 10時~12時	岩舟総合支所1階 相談室/ 岩舟市民生活課☎(55)7763
○法律相談(事前に要予約) ※栃木市社会福祉協議会主催	10月3日(火)、17日(火) 9時~12時	大平地域福祉センター ふるさとふれあい館/ 社会福祉協議会大平支所 ☎(43)0294
○宅地建物相談(事前に要予約) (土地・建物の売買や賃貸借、所有と管理に関する相談)	10月20日(金) 10時~12時	本庁舎2階 市民相談室/ 市民生活課☎(21)2122
○市民相談 (日常生活の問題など)	月~金曜日 9時~17時	本庁舎2階 市民相談室/ 市民生活課☎(21)2122
○消費生活相談(商品やサービスなど消費生活全般の相談)	月~金曜日 9時~16時	入舟庁舎/ 消費生活センター☎(23)8899
○合同相談 (行政相談・人権相談) ※移動県民相談も同時開設	10月10日(火)、24日(火) 10時~12時	本庁舎2階 市民相談室/ 市民生活課☎(21)2122
	11月16日(木)※ 10時~12時	大平総合支所1階 相談室/ 大平市民生活課☎(43)9211
	10月11日(水)※ 10時~12時	藤岡公民館1階 研修室/ 藤岡市民生活課☎(62)0905
	10月24日(火)※ 10時~12時	都賀総合支所 別館2階 大会議室/ 都賀市民生活課☎(29)1124
	11月28日(火)※ 13時30分~15時30分	西方総合支所1階 会議室/ 西方市民生活課☎(92)0308
	10月19日(木) 13時30分~15時30分	岩舟総合支所1階 相談室/ 岩舟市民生活課☎(55)7763
○人権相談	月~金曜日 8時30分~17時15分	大平隣保館☎(43)6611 711-7111 0120-46-7830 厚生センター☎(24)2444 人権・男女共同参画課☎(21)2161
○いじめ相談電話	月~金曜日9時~17時 ※土・日・祝日・時間外は留守番電話・FAX	本庁舎/ 青少年育成センター☎(24)0667 FAX(21)2690
○青少年相談 (非行問題・不登校など)	月~金曜日 9時~17時	本庁舎/青少年育成センター ☎(23)6566 FAX(21)2690
○家庭児童相談(0~17歳の子どもの家族)	月~金曜日 9時~16時	本庁舎/家庭児童相談室(子育て支援課内) ☎(21)2227
○ドメスティック・バイオレンス相談(配偶者等からの暴力)	月~金曜日 9時~16時	本庁舎/ 子育て支援課☎(21)2229
○障がい児者相談 (福祉サービスの利用・障がいを理由とする差別・合理的配慮及び虐待防止に関する相談)	月~金曜日 8時30分~17時15分	本庁舎/ 障がい児者相談支援センター(障がい福祉課内) ☎(21)2235、(21)2236、 (21)2208 FAX(21)2682
○就労支援相談(事前に要予約) (40歳未満の就労相談)	第1・3月曜日13時~21時 第1・3土曜日17時~21時 (※祝日を除く) 第2・4月曜日13時~21時 第1・3土曜日13時~16時 (※祝日を除く)	栃木勤労青少年ホーム☎(22)3113 大平勤労青少年ホーム☎(43)5191

**Happy 子育て 60**  
睡眠は足りていますか?

夏の疲れ(疲労・疲労感)が出てくるのがこの時期です。疲労には、筋肉疲労や心・脳の疲労があり、個人差も大きいのですが、精神的な要因に影響されると言われます。疲れがたまると気力・活力が低下し、やる気や根気も低下します。

「最近の子どもたちは、疲れている?」という言葉をよく聞きます。様々なストレスもありますが、生活リズムの乱れにより、睡眠不足が一因となっていることがあります。日本学校保健会の調査報告(H26)によると「今朝、すっきり目が覚めましたか?」の問いでは、小学生では、すっきり目覚めたのは、40%程度、中学生にあっては、20%以下。「睡眠不足を感じていますか?」の問いでは、小学生が約20%、30%、中学生は半数以上が睡眠不足を感じている、という報告がありました。

睡眠の役割は、食事と同様、生命維持、疲労回復、心身の健康の維持・増進です。睡眠中には、成長ホルモンや心の安定を促すホルモンが出ます。最近の研究では、睡眠中に学習したことを脳が記憶すると確認されました。(米ボストン大の研究)また、睡眠サイクルがうまく出来ていない子ども(5歳児の調査)は、三角形が書けない割合が多く、すぐにパニックになる、衝動的な行動が多いという調査結果があります(鈴木みゆき「早寝早起き朝ごはん」芽生え社刊より)。とても驚く結果です。

子どもが「疲れた」という時は、乱暴になったり、落ち込んだりすることがありますが、親が「どんなふうにも疲れているのか?」よく聞いてあげることが大切です。そして、よい睡眠サイクルになるよう、食事と睡眠に気を付け、よりよい生活リズムを作ってあげましょう。

生涯学習課 ☎(21)2490

**くらしの窓**  
架空請求の相談が再び増加

事例1 「民事訴訟管理センター」など公的機関のような名称のハガキが届いた。初めて届いたが「最終告知」とあり「貴方が利用していた契約会社(または運営会社)から契約不履行により民事訴訟になった。(中略)給料差押え、動産・不動産の差押え」などと脅しの文言が書かれ「裁判を取り下げるには期日以内に連絡するように」と記載されていた。連絡期日は昨日であった。

事例2 スマートフォンに「サイト閲覧履歴あり。本日中に連絡なき場合は法的手続きに移行する。」というショートメッセージが届いた。発信業者名は大手通販サイト事業者のようだが、メールの内容に覚えがない。今後訴状が届くのではないかと不安である。

**なぜ被害に遭うのか**  
被害者は、冷静な状態に戻ったとき「なぜ騙されてしまったのだろうか」と首をかしげます。いかにして消費者の心理を巧みに操るのでしょうか。騙す側のねらいは相手の感情を揺さぶり、急かして金銭を奪い取ることです。騙される側は突然、架空請求が届くと、驚き、恐れ、不安といった感情に揺さぶられ、そこに期限という時間制限が加わり、急かされることによって冷静さを失い、金銭も失うこととなります。

被害に遭わないためには「驚かす(注意を引く)」「怖がらす」「急かす」を巧みに使う架空請求は誰もが騙される可能性があるという事を意識し、今以上の個人情報を与えないことが重要です。架空請求かどうかかわからない場合は発信者に連絡するのではなく、消費生活センターにご相談ください。

消費生活センター(入舟庁舎内) ☎(23)8899

**新築住宅 リフォーム**  
エクステリア・店舗・インテリア  
お住まいの事なら何でもご相談下さい!  
★まずはお電話下さい! 見積り無料!!

**アフティ** 住所: 栃木市城内町2-52-15  
電話: 0282-22-7207  
ホームページ: <http://www.cc9.ne.jp/afty/> FAX 0282-22-7209

屋根、外壁塗り替え・リフォーム請負  
高度な技術で新築の美しさを再び  
住まいは、生きています。だから手入れが必要です。

**オオアキ建装工業株式会社**  
栃木市箱森町51-28 TEL 0282-22-5981(見積り無料)

個人・法人・相続 に関する  
国税、地方税の申告・遺言・会社設立相談対応します。

**篠木税務会計事務所**  
税理士・行政書士 篠木 一夫  
税理士 渡邊 敬

〒328-0075 栃木市蕨部町2-15-25 オークハウス1F(栃木女子高生センター隣)  
TEL 0282(22)6611 FAX 0282(22)6618  
E-Mail shinogi-kaikai@cc9.ne.jp