

栃木家庭教育オピニオン リーダー会カルパ 「親子ふれあい自然体験」

◆日時 11月23日(土・祝)
9時30分～14時

◆場所 国府公民館(惣社町)集合

◆対象 市内小学生の親子20組(申込先着順)

◆内容 松尾芭蕉が立ち寄ったと伝えられている大神神社(室の八嶋)の散策と、親子でホットドックとミネストローネを作りま

◆参加費 1人300円

◆申込・問合先 10月25日(金)～11月5日(火)に電話で本生涯学習課 ☎21・2731



寺尾ウォーキング大会 & 星野地区収穫祭

のんびりと寺尾路を歩いてみませんか。
コースは寺尾公民館と星野収穫祭会場を往復する約11kmです。寺尾のお米や蕎麦などが当たる抽選会もあります。

※同日開催の収穫祭で使用できる300円分の引換券付き。

◆日時 11月23日(土・祝)
8時30分～14時

◆対象 小学生以上



あなたの体力何歳?

「体力が気になる方。一年の締めくくりに体力測定をやってみませんか」

◆日時 12月5日(木) 10時～12時

◆場所 勤労者総合福祉センター(今泉町1丁目)

◆対象 市内在住・在勤者25人

◆内容 受講者の年齢に合わせた室内で出来る簡単体力測定です。日ごろ体を鍛えている方はもちろん、運動をしてない方も自分の体力を知る良い機会です。指導員の丁寧な説明に従って行いますので、安心して気軽に参加ください。

◆参加費 無料

◆申込・問合先 12月2日(月)までに勤労者総合福祉センター(☎27・7140)へ

健康あつぷ講座(栄養編)

◆日時 12月5日(木) 10時～13時(受付9時45分)

◆場所 栃木保健福祉センター

ター(今泉町2丁目)

◆対象 市内在住者20人(先着順)

◆内容

▽講話「ポリウム満点で低カロリーにするコツ」

▽調理実習「美味しく食べて若返りメニュー」

▽試食会

◆持ち物 エプロン・三角巾・米1合・筆記用具

◆参加費 無料

◆申込・問合先 11月12日(火)～本健康増進課(☎25・3512)へ

ファミ・サポ講習会

『心理士の話』

◆日時 10月24日(木) 13時30分～15時

◆場所 とちぎコミュニティプラザ(箱森町)

◆内容 心の発達とその問題

◆講師 國學院大学 佐藤秋子氏

◆「幼児安全法」

◆日時 11月29日(金) 10時～11時30分

◆内容 日本日赤職員の指導による幼児安全法

☆共通事項

◆対象 ファミ・サポに関心のある方。(託児あり)

◆定員 30人

◆参加費 無料

◆申込受付時間 9時～17時

◆申込・問合先 ファミリー・サポート・センター(☎25・1040) / 大平(☎43・1134)

働く婦人の家 レカンフラワー講座

◆日時 12月11日(水) 13時30分～15時

◆場所 市民会館(日ノ出町)

町)

◆対象 市内在住・在勤の女性15人(先着順)

◆内容 ミニバラの乾燥花を使って素敵なハートミニフレームを作ります。

◆教材費 1,400円

◆申込・問合先 11月5日(火)～教材費を添えて本商工観光課 ☎21・2504



家族介護者の集い

◆日時 12月12日(木) 10時～16時10分▽集合場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)

◆場所 コミュニティカフェ「若年性元氣サロン」(宇都宮市道場宿) おもち茶屋にて昼食(宇都宮市道場宿)

◆対象 高齢者を介護している方20人(先着順)

◆内容 若年性認知症の方が働くカフェで、認知症の方へのケアのポイントなどを学びます。

◆講師 金澤林子氏(認知症の人と家族の会栃木県支部代表)

◆参加費 1,300円(昼食代等)

◆申込・問合先 11月29日(金)までに大平地域包括支援センター ☎43・1550 / 吹上地域包括支援センター ☎31・1002へ

家族介護者の集い

介護者自身の健康も大切です。交流を図りながら体をほぐして心身ともにリフレッシュしませんか?

◆日時 12月7日(土) 10時～12時

◆場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)

◆対象 高齢者等を介護している方、介護に関心のある方20人(先着順)

◆内容 ○健康体操・体をほぐしてリラックス○交流会

◆講師 市社会福祉協議会職員

◆参加費 1000円(お茶菓子代)

◆申込・問合先 12月5日(木)までに国府地域包括支援センター ☎27・3855へ

相談業務のご案内

ご相談はお気軽にどうぞ 相談は無料で、秘密は厳守します。住所が市内の方であれば、どこの窓口でも相談できます。

本=本庁 都=都賀総合支所
大=大平総合支所 西=西方総合支所
藤=藤岡総合支所

相談	日時	場所/問合先
○弁護士相談(事前に要予約)	11/8(金)22(金) 10:00～12:00	本庁舎/本 市民生活課 ☎21-2144
	11/21(木) 10:00～12:00	大平隣保館 ☎43-6611・0120-46-7830
	12/16(月) 10:00～12:00	藤岡公民館/藤 生活環境課 ☎62-0903
○総合相談(行政・人権・家庭児童・青少年)	11/8(金)22(金) 10:00～12:00	本庁舎/本 市民生活課 ☎21-2144
	11/8(金) 10:00～12:00	
○宅地建物相談(土地・建物の売買や賃貸借、所有と管理に関する相談)	11/12(火) 9:30～11:30	ふるさとふれあい館/大 生活環境課 ☎43-9211
	11/18(月) 13:00～15:00	西方保健センター/西 生活環境課 ☎92-0308
	11/26(火) 9:30～11:30	老人憩いの家/都 生活環境課 ☎29-1102
○合同相談(行政・人権・心配・困りごと)	月～金曜日 9:00～17:00	本庁舎/本 市民生活課 ☎21-2144
○市民相談(日常生活の問題など)	月～金曜日 9:00～16:00	市民会館/消費生活センター ☎23-8899
○消費生活相談	11/12(火) 10:00～12:00	大平隣保館 ☎43-6611 0120-46-7830
○年金相談	11/16(土) 20:00～22:00	大平隣保館 ☎43-6611 0120-46-7830
○外国人相談	11/12(火) 10:00～12:00	藤岡公民館/藤 生活環境課 ☎62-0903
○行政相談	月～金曜日 8:30～17:15	大平隣保館 ☎43-6611・0120-46-7830 厚生センター ☎24-2444 市民会館/人権・男女共同参画課 ☎24-0351
	12/4(水) 10:00～12:00	藤岡公民館/人権・男女共同参画課 ☎24-0351
○いじめ相談電話(土・日・祝日・時間外は留守番電話・FAX)	月～金曜日 9:00～17:00	市民会館/青少年育成センター ☎24-0667 FAX23-6566
○青少年相談(非行問題・不登校など)	月～金曜日 9:00～17:00	市民会館/青少年育成センター ☎・FAX23-6566
○家庭児童相談(0～17歳の子どものとその家族)	月～金曜日 9:00～16:00	福祉庁舎/家庭児童相談室 ☎21-2514
○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 9:00～16:00	福祉庁舎/本 こども課 ☎21-2513
○就労支援相談(事前に要予約)(35歳以下の就労相談)	毎週月曜日(祝日除く) 13:00～21:00	栃木勤労青少年ホーム/栃木勤労青少年ホーム ☎22-3113

窓のくらし

「多重債務」について

平成22年6月18日、貸金業法等の完全施行により、貸出しの上限金利が利息制限法所定の金利まで引き下げられ、また貸金業者などからの借入額を債務者の年収の3分の1までに制限する総量規制が導入されました。

多重債務問題は必ず解決できます。

これを放置すると、ヤミ金業者による執拗な取り立てなど、多重債務者のみならず家族や周囲の人々の生活まで破壊するおそれがあります。債務整理方法には、「任意整理」「特定調停」「個人再生」「自己破産」がありますが、「自己破産」が最も、内容によって、どのような債務整理が自分には適切か、まず、無料の法律相談や消費生活センターなどを利用して

その方向性を見極めることが大切です。実際の債務整理の進め方については弁護士などの相談を受ける事をお勧めします。費用に関しては、日本司法支援センター(法テラス)の費用立替え制度(民事法律扶助業務)を利用できる場合があります。

詳しいことは消費生活センターに相談してください。

▽問合先 市消費生活センター(市民会館/日ノ出町 ☎23・8899)