



「ピアノとヴァイオリンの調べ」 & 「みんなで第九を楽しもう!!」が11月3日都賀文化会館で開催されました。

広報

とちぎ

★主な内容

- 祝！日本新記録 3
- 歌暦通信 肉筆画2点初公開 3
- インフルエンザのシーズンに知っておきたいこと .. 4~5
- 市街地北部循環バス試行運行 6~7

12

2010

No.8

<http://www.city.tochigi.lg.jp>



市章解説

栃木市の「と」の文字をモチーフとして、緑色の4本のラインは、自然・歴史・地域・人を表し、青色はそれぞれの流れがひとつとなった大河の流れを、その先にあるオレンジ色の円は輝かしい未来と人々の情熱を表しています。

冬を彩るイベントや名所で楽しく1年を締めくくろう♪

問合先・とちぎアグリフェスタ2010 (本) 農林課 ☎21-2551

・栃木市産いちご使用クリスマスケーキ作り&クリスマスコンサート

(都) 生涯学習課 ☎27-5050 関連記事16ページに掲載

・渡良瀬遊水地 (助渡良瀬遊水地アクリメーション振興財団 ☎62-1161)

・関東ふれあいの道 かかしの里・ブドウのみち (大) 産業振興課 ☎43-9212



12月4日(土)・5日(日)
とちぎアグリフェスタ2010



12月7日(火)
クリスマスケーキ作り&クリスマスコンサート



澄みきった青空に浮かぶ熱気球
(渡良瀬遊水地)



関東ふれあいの道
かかしの里・ブドウのみち (桜峠)

毎年大好評 2011年 **じょりんぼ**の手づくり **おせち料理**

ご予約受付中
セット数限定につき お早めどうぞ



新春の食卓を安心・安全の食材で……

伝統の味と新感覚おせち料理をお楽しみください

三段重 (21cm×21cm) 22,000円 (税込)

二段重 (") 17,800円 (")

お渡し 12月31日 正午より

じょりんぼの手づくりお弁当もご利用ください、とっても美味しいと評判です
(地場産野菜、減農薬の産直お米を使用)

- ☆ 毎日のお弁当は……630円より (ご予算、お届け等はお相談ください)
- ☆ 松花堂弁当 840円~3,150円 (パック弁当もご予算に応じて承ります)
- ☆ オードブルセット (5人前 5,250円より)、お赤飯、五目寿司弁当も承ります

創業32年

じょりんぼ TEL・FAX **24-9283**

栃木市富士見町2-4
女子高通り 栃木駅より徒歩6分

日本新記録達成 男子400m走で優勝！

◎石田保之さん（大町）

9月17～19日に、国立競技場・代々木公園陸上競技場で開催された「第31回全日本マスターズ陸上競技選手権大会」男子400m走80～84歳の部に出場した石田保之さんが、日本記録を0.08秒更新し1分15秒97で優勝しました。

石田さんの妻、悦子さんも砲丸投げ、円盤投げで2位に入賞しました。本当におめでとうございます。



危険業務従事者叙勲受章

おめでとうございます



平成22年秋の危険業務従事者叙勲受章者が発表され、本市から次のお二人が受章されました。市民の皆さんとともに、心からお祝い申し上げます。

【瑞宝双光章】 荒川 義任 （大宮町） 警察功労
【瑞宝双光章】 大豆生田 佐一（菌部町2丁目） 消防功労 （敬称略）

歌麿通信2

「鍾馗図」「三福神の相撲図」

両作品は今年6月、栃木市ゆかりの旧家宅で見つかりました。3年前の「女達磨図」に続く肉筆画2点の発見で、歌麿の栃木滞在が学術的にも濃厚となりました。

また歌麿の肉筆画は極めて貴重で、世界で40点余しか確認されていません。一つの美術館などが3点を所有するのは世界でも例がなく、栃木市と歌麿の特別な関係を物語っているといえます。

「鍾馗図」は紙本墨画で、縦81cm、横27・5cm。一方、「三福神の相撲図」は紙本墨画淡彩で、縦82・3cm、横39cmです。両作品とも1791～93（寛政3～5年）ごろ、栃木市滞在中に描かれたとみられています。所有していた旧家宅では「歌麿が1か月ほど逗留していた際、依頼して描いてもらった、と伝えられている」と話しています。

両作品は、1936年2月に発刊された美術専門紙「美術日本」2号（美術日本社）で紹介され、その後、県立美術館に展示されましたが、所在不明となっていました。

◆ ◆ ◆ 12月14日(火)から21日(火) 両作品初公開 ◆ ◆ ◆

◇ 場 所 栃木文化会館展示室（旭町）

※12月15日(水)は休館となります。

◇ 鑑賞料 無料

美術品保護の観点から1週間の展示となります。公開後は修復する予定です。その他、栃木市委託の市民団体「アトナまちづくり研究会」の協力を得て、栃木市と歌麿の関係や、「雪」など幻の作品類などをパネル展示します。

問合せ 本 文化課 ☎(21)2426



インフルエンザのシーズンに 知っておきたいこと

インフルエンザのシーズンを迎えます。予防法などを
お伝えします。

季節性のインフルエンザは、毎年秋以降に流行しますが、今年は新型のインフルエンザと重なって流行するものと考えられています。

新型インフルエンザに感染したほとんどの方は比較的軽症のまま数日で回復していますが、なかには重症化するケースもあるので注意が必要です。インフルエンザの感染を拡大させないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」ための予防策を実践しましょう。

《インフルエンザの症状は》

発熱(38度以上)、体のだるさ、せき、のどの痛み、関節痛・筋肉痛、鼻水、頭痛などです。

《新型インフルエンザと季節性インフルエンザの違い》

新型インフルエンザは、ウイルスが変異して動物からヒトへと伝播し、さらにヒトからヒトへと感染が広がっていく病気で、新しい型のインフルエンザ

なので、多くの人は免疫を持っていません。

一方、季節性インフルエンザは、毎年流行し、A香港型、Aソ連型、B型などのウイルスが感染して起こります。従来から流行しているため、多くの方がすでに季節性インフルエンザに対して免疫を持っています。

《感染を防ぐためにできること》

感染を防ぐために、一人ひとりが「感染しない」「感染を広げない」ことを意識して、次の予防策を実践しましょう。

★こまめな手洗い、うがいを徹底しましょう

帰宅時や食事の前など、こまめに手洗い(15秒以上)とうがいをしましょう。うがいのはどの乾燥も防ぎます。

★休養とバランスのよい食事を心がけましょう

十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、体力と抵抗力をつけておきましょう。

《もしかかってしまったら》

もともと健康な人は通常、特別な治療をしなくても回復します。抗インフルエンザウイルス薬は、症状を軽減するので、医師が必要と認める場合は処方されます。もしかかってしまったら外出自粛をしてください。自宅で水分補給と十分な睡眠を心がけ、処方された薬は指示通りに最後まで飲みきってください。多くの人はおおむね1週間程度回復しますが、熱が下がっても1〜2日は自宅で様子をみましよう。

★重症化リスクの高い方は早期受診!!

持病のある左記の方々の中には、治療の経過や管理の状況により、インフルエンザに感染すると重症化するリスクが高いと判断される方がいます。

○慢性呼吸器の病気の方(ぜんそく・在宅酸素を使っているなど)

○慢性の心臓の病気の方

○慢性的腎臓の病気・人工透析をしている方

○糖尿病やステロイド治療などにより免疫機能が低下している方

○妊婦
○乳幼児
○高齢者

予防(こまめな手洗いとうが

い、人ごみを避けること)を心がけてください。また、突然の高熱や咳、のどの痛みなどの症状が出たら、早期に受診してください。

《平成22年度 新型インフルエンザワクチン接種について》

平成22年度のインフルエンザワクチンは、季節性インフルエンザ(A香港型、B型)と新型インフルエンザ(A/H1N1)の3つの成分が含まれ、1本となっているものです。接種を希望される全ての方が受けることができます。接種を希望される方は、下記をご覧になりお受けください。

※インフルエンザワクチンは、重症化や死亡を防止する目的として使用されており、感染防止、流行の阻止などに対する効果が保証されるものではありません。

◇期間 平成22年10月1日〜平成23年3月31日

◇場所 新型インフルエンザ予防接種協力医療機関(予約等あらかじめ電話等で確認してから受けてください)

◇接種回数
13歳未満の方 2回
13歳以上の方 1回
(医師の判断で2回接種の場合もあります)

◇接種費用 栃木市内協力医療機関の場合

※市外の場合は料金が異なる場合がありますので、各医療機関にお問い合わせください。

	接種費用	備 考
1回目	3,600円上限	65歳以上は4,000円
2回目	2,550円上限	1回目と異なる医療機関で接種する場合3,600円
予診のみ	1,790円	接種できなかった場合



◇助成対象・助成方法

対象者	1歳以上6歳就学前の小児	65歳以上の方 ^{※1}	市民税非課税世帯および生活保護世帯
助成可能な接種期間	★注意：平成22年10月18日～平成23年3月31日		平成22年10月1日～平成23年3月31日
助成額	1回につき2,000円 2回分助成	1回目のみ3,000円	全額助成
助成方法	☆予診票は各医療機関に用意してあります。必ず電話予約をしてから受診しましょう。		
	市内協力医療機関	接種料金と助成額の差額を医療機関でお支払いください。 1,000円を医療機関にお支払いください。	1. 印鑑をお持ちになり本庁健康増進課および各総合支所健康福祉課で免除申請。 2. 市から確認証を送付。 3. 確認証をお持ちになり医療機関で接種。 4. 接種料金の支払いはありません。
市外医療機関	1. 予診票および助成申請書をお渡しますので、市まで連絡ください。 2. 全額医療機関に料金をお支払いください。 3. 接種後1年以内に領収書・接種済証・申請書を市に提出してください。		1. 予診票および助成申請書をお渡しますので、市まで連絡ください。 2. 全額医療機関に料金をお支払いください。 3. 平成23年4月15日までに領収書・接種済証・申請書を市に提出してください。

※1 60歳～64歳で心臓・じん臓・呼吸器の機能に障がいのある方、もしくは、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいのある方(身体障害者手帳1級程度)も含まれます。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう。
・時計や指輪は外しておきましょう。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

★咳エチケットを守りましょう
飛沫感染を防ぐために「せき」や「くしゃみ」をするときは周りの人から顔をそむけ、ティッシュペーパーなどで口と鼻をおおってください。ティッシュペーパーはゴミ箱に捨て、そのあとは手をよく洗いましょう。また、マスクを着けることも有効です。



都	藤	大	本	◇問合せ先
健康福祉課	健康福祉課	健康福祉課	健康増進課	
☎(29)1013	☎(62)1901	☎(45)1708	☎(25)1315	

12月1日から 市街地北部循環バスを試行運行



▲レトロバス

(栃木警察署・総合運動公園・とちの木病院・
ジャスコ栃木店・カワチインター店・湯楽の里方面へ)

平成22年2月から、土・日・祝日のみ運行していましたが「ふるさと雇用再生・観光循環バス（レトロバス）」の運行日と運行ルートを見直して、市民の皆さんの移動の利便性の向上と市街地の活性化を図るため、12月1日から、新たに市街地北部循環バスを試行運行します。ぜひご利用ください。

なお、現在の循環バス（ボンネットバス）の運行ルートの変更はありませんが、運行ダイヤを12月1日版に改正します。改正後の時刻表は市役所などの主要施設に配置してある他、市ホームページにも掲載しています。

運賃 1回乗車：100円／1日乗車券：200円（ボンネットバスとレトロバスとの共通券）
運行日 毎日 問合せ先 本 市民生活課 ☎21-2170

市街地北部循環バス（レトロバス）時刻表

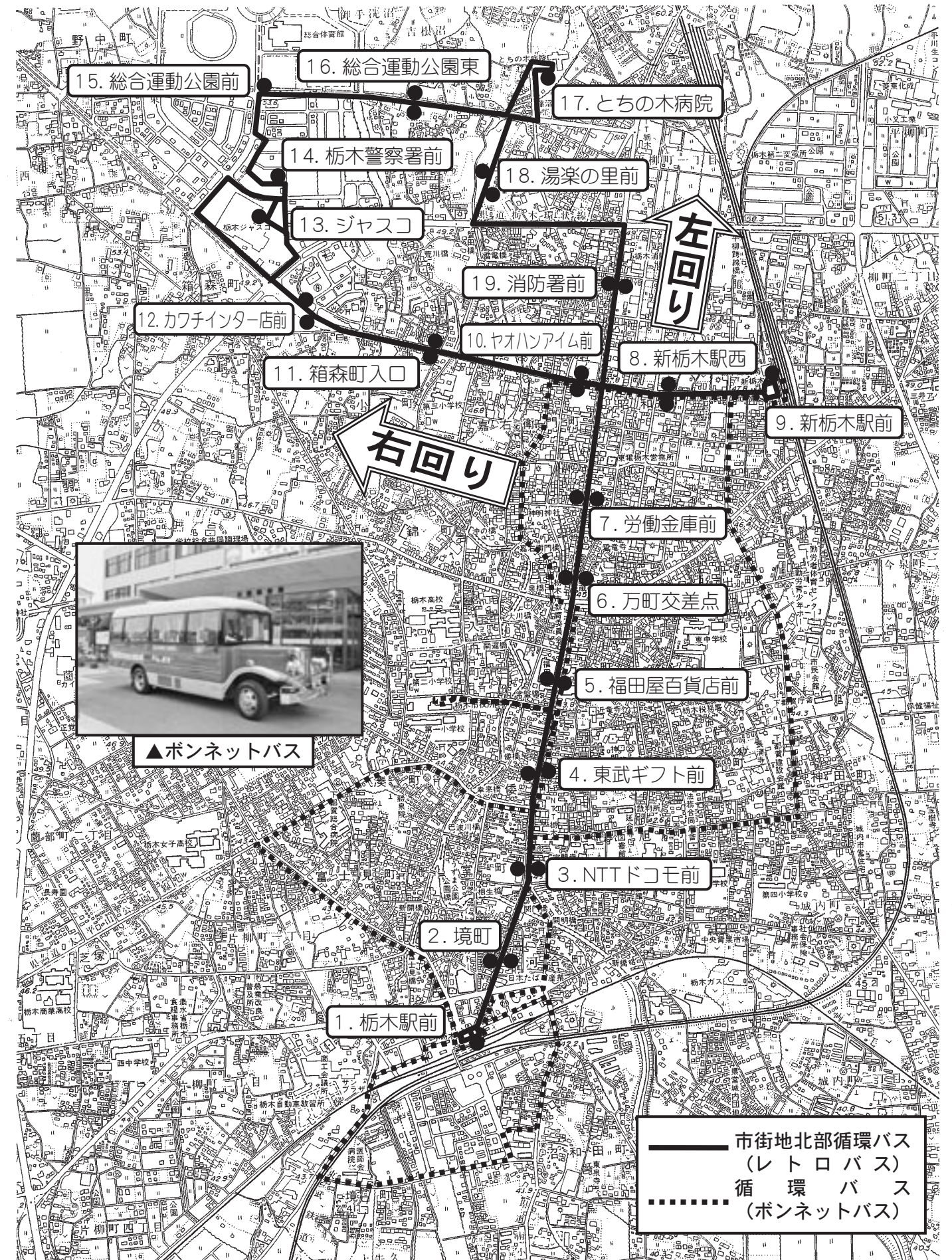
《右回り》

No.	停留所名	1便	3便	5便	7便	9便	11便
1	栃木駅前（発）	7:15	9:15	11:15	13:15	15:15	17:15
2	境町	7:16	9:16	11:16	13:16	15:16	17:16
3	NTTドコモ前	7:17	9:17	11:17	13:17	15:17	17:17
4	東武ギフト前	7:18	9:18	11:18	13:18	15:18	17:18
5	福田屋百貨店前	7:19	9:19	11:19	13:19	15:19	17:19
6	万町交差点	7:20	9:20	11:20	13:20	15:20	17:20
7	労働金庫前	7:21	9:21	11:21	13:21	15:21	17:21
8	新栃木駅西	7:23	9:23	11:23	13:23	15:23	17:23
9	新栃木駅前	7:25	9:25	11:25	13:25	15:25	17:25
8	新栃木駅西	7:26	9:26	11:26	13:26	15:26	17:26
10	ヤオハンアム前	7:28	9:28	11:28	13:28	15:28	17:28
11	箱森町入口	7:29	9:29	11:29	13:29	15:29	17:29
12	カワチインター店前	7:30	9:30	11:30	13:30	15:30	17:30
13	ジャスコ	通過	9:34	11:34	13:34	15:34	17:34
14	栃木警察署前	7:35	9:35	11:35	13:35	15:35	17:35
15	総合運動公園前	7:36	9:36	11:36	13:36	15:36	17:36
16	総合運動公園東	7:37	9:37	11:37	13:37	15:37	17:37
17	とちの木病院	7:40	9:40	11:40	13:40	15:40	17:40
18	湯楽の里前	7:43	9:43	11:43	13:43	15:43	17:43
19	消防署前	7:46	9:46	11:46	13:46	15:46	17:46
8	新栃木駅西	7:48	9:48	11:48	13:48	15:48	17:48
9	新栃木駅前	7:49	9:49	11:49	13:49	15:49	17:49
8	新栃木駅西	7:50	9:50	11:50	13:50	15:50	17:50
7	労働金庫前	7:52	9:52	11:52	13:52	15:52	17:52
6	万町交差点	7:53	9:53	11:53	13:53	15:53	17:53
5	福田屋百貨店前	7:54	9:54	11:54	13:54	15:54	17:54
4	東武ギフト前	7:55	9:55	11:55	13:55	15:55	17:55
3	NTTドコモ前	7:57	9:57	11:57	13:57	15:57	17:57
2	境町	7:59	9:59	11:59	13:59	15:59	17:59
1	栃木駅前（着）	8:00	10:00	12:00	14:00	16:00	18:00

《左回り》

No.	停留所名	2便	4便	6便	8便	10便	12便
1	栃木駅前（発）	8:15	10:15	12:15	14:15	16:15	18:15
2	境町	8:16	10:16	12:16	14:16	16:16	18:16
3	NTTドコモ前	8:17	10:17	12:17	14:17	16:17	18:17
4	東武ギフト前	8:18	10:18	12:18	14:18	16:18	18:18
5	福田屋百貨店前	8:19	10:19	12:19	14:19	16:19	18:19
6	万町交差点	8:20	10:20	12:20	14:20	16:20	18:20
7	労働金庫前	8:21	10:21	12:21	14:21	16:21	18:21
8	新栃木駅西	8:23	10:23	12:23	14:23	16:23	18:23
9	新栃木駅前	8:25	10:25	12:25	14:25	16:25	18:25
8	新栃木駅西	8:26	10:26	12:26	14:26	16:26	18:26
19	消防署前	8:28	10:28	12:28	14:28	16:28	18:28
18	湯楽の里前	8:31	10:31	12:31	14:31	16:31	18:31
17	とちの木病院	8:34	10:34	12:34	14:34	16:34	18:34
16	総合運動公園東	8:37	10:37	12:37	14:37	16:37	18:37
15	総合運動公園前	8:38	10:38	12:38	14:38	16:38	18:38
14	栃木警察署前	8:39	10:39	12:39	14:39	16:39	18:39
13	ジャスコ	8:40	10:40	12:40	14:40	16:40	18:40
12	カワチインター店前	8:44	10:44	12:44	14:44	16:44	18:44
11	箱森町入口	8:45	10:45	12:45	14:45	16:45	18:45
10	ヤオハンアム前	8:46	10:46	12:46	14:46	16:46	18:46
8	新栃木駅西	8:48	10:48	12:48	14:48	16:48	18:48
9	新栃木駅前	8:49	10:49	12:49	14:49	16:49	18:49
8	新栃木駅西	8:50	10:50	12:50	14:50	16:50	18:50
7	労働金庫前	8:52	10:52	12:52	14:52	16:52	18:52
6	万町交差点	8:53	10:53	12:53	14:53	16:53	18:53
5	福田屋百貨店前	8:54	10:54	12:54	14:54	16:54	18:54
4	東武ギフト前	8:55	10:55	12:55	14:55	16:55	18:55
3	NTTドコモ前	8:57	10:57	12:57	14:57	16:57	18:57
2	境町	8:59	10:59	12:59	14:59	16:59	18:59
1	栃木駅前（着）	9:00	11:00	13:00	15:00	17:00	19:00

市街地北部循環バス（レトロバス） 循環バス（ボンネットバス）運行ルート図





幸せを求めて

問合先 人権推進課
☎24-2444

12月4日～10日は人権週間です

12月10日は

「人権デー」

「人権デー」とは、1948年12月10日「世界人権宣言(※)」の採択を記念して国連が定めた、世界的な記念日です。日本では、人権デーを最終日とする一週間を人権週間とし、人権尊重思想の普及高揚のための啓発活動を全国的に展開しています。本市でも、街頭啓発や人権特設相談などを通じ、皆さんに人権尊重思想への理解をよりいっそう深めていただけるよう、重点的に活動をしていきます。



※「世界人権宣言」

人権および自由を尊重し確保するために、「すべての人民とすべての国とが達成すべき共通の基準」を宣言したものです。また、これを条約化したものが、1966年の国連総会で採択された「国連人権規約」で、人権諸条約の中でも最も基本的かつ包括的なものです。「経済的、社会的及び文化的権利に関する国際規約」(A規約)と「市民的及び政治的権利に関する国際規約」(B規約)からなっています。日本は、1979年に批准しています。

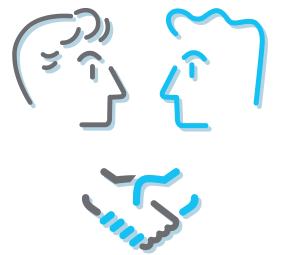
◇人権週間特設相談の案内

人権週間に合わせ、人権特設相談を左記の日程で行います。相談のある方は遠慮なくお越しください。

日時	場所	問合先
11月30日(火) 9:30～11:30	都賀老人憩いの家 (都賀町原宿582-1)	都 市民生活課 ☎29-1102
12月7日(火) 10:00～12:00	藤岡福祉センター (藤岡町藤岡810)	藤 市民生活課 ☎62-0903
12月10日(金) 10:00～12:00	大平隣保館 (大平町新1305-3)	大 人権推進課 ☎43-6611
12月10日(金) 10:00～15:00	厚生センター (旭町9-7)	本 人権推進課 ☎24-2444

◇助け合いの社会の実現のために

現在、高齢者や障がい者などを施設に隔離せず、一緒に助け合いながら暮らしていくのが正常な社会のあり方であるとする考え方が、いわゆるノーマライゼーションの理念を基に住生活、教育、就業、交通機関、IT技術等、日々、進化を遂げています。その中でも、IT技術関連の進



歩はめざましくその進歩と共に、私たちの生活もより豊かに、便利になってきました。

そうした進歩の中で、最近「ウェブアクセシビリティ」(高齢者や障がい者も含めた、誰もが情報を取得・発信できる柔軟性に富んでいて、アクセスした誰もが同様に情報を共有できる状態にあること)という考え方が注目されています。こうした理念に基づき構築されたネットワーク環境は、肢体不自由、知的障がい、視覚・聴覚障がいを抱えた人、そして、学習障がい(注1)やアスペルガー症候群(注2)のような目に見えない形ではない脳の障がい等を抱え、様々な要因で他人と会話を通してコミュニケーションをとることが限られてしまう人々にとつて、大変心強い味方と言えるでしょう。

しかし進歩を続ける過程で同時に、ネットワーク環境の悪い側面もクローズアップされることもしばしばあり、有害であると結論づけられてしまうことも少なくありません。

ここで、私たちが考えなければならぬことは、そのような環境を否定し、排除することではなく、誰もが快適に過ごせる使い方を会得することなのではないでしょうか。一人ひとりが正しい知識を持ち、正しい使い方をすれば、私たちにとって有益なツール(手段・道具)として日常生活の中で活用することができるようになります。

ネットワーク環境に留まらず、周囲の方々が高齢者・障がいに対して理解し、支援することが出来る環境があれば、もっと多くの人が地域の中で活躍できる場が広がると思います。



(注1) 学習障がい

基本的には全般的な知的発達に遅れはないが、聞く、話す、読む、書く、計算する又は推論する能力のうち特定のものの習得と使用に著しい困難を示す様々な状態を指すもの

(注2) アスペルガー症候群
社会性・興味・コミュニケーションについて特異性が認められる広汎性発達障がい



映画「小川の辺」の
ロケが行われました

熱気球親子体験
搭乗会

藤沢周平氏の短編小説を原作にした映画「小川の辺(ほとり)」の撮影が9月12日に渡良瀬遊水地で行われました。

「小川の辺」は、妹の夫を討つよう藩主の命を受けた剣の達人が、肉親への愛情と藩命のはざままで苦悩するストーリーで、監督は篠原哲雄さん、主演は東山紀之さんです。

当日は、朝から渡良瀬遊水地の第2調節池で、東山さんをはじめとする出演者や50人ものスタッフによる撮影が行われました。この映画は、来年の初夏に公開予定です。

▼ロケの様子



- 9月26日、渡良瀬遊水地で市内の小学生と保護者を対象に熱気球の体験搭乗会を行いました。26組に応募中、抽選で10組に搭乗していただき、参加した皆さんから次のような感想をいただきました。
- 「ふわっと浮かび、あつという間に澄み切った秋の空へ。朝の静けさの中、ゆったりと時間が流れ、至福の一時を味わいました。葦すれすれに飛んだ時は、空を歩いているような不思議な感じが：素敵な「風まかせ」な旅？でした。
- 当日は、絶好のバルーン日和で、上空からの眺めは素晴らしく、谷中湖のハート形を見るときは感動しました。また乗りたいです。貴重な体験をさせていただき、ありがとうございます。
- いつもと違う高度600mから見る谷中湖は本当にきれいなハートの形をしており、ゴルフ場もきれいに整備されていることがよく分かりました。まるで一つのアートのようで、とても素晴らしい景色でした！

- 高度600mの高さを飛行していることがわかると驚きでしたが、今まで見たことのない光景に出会う事ができ、小学3年生の娘も「わあー！鳥ってこんな高い所を飛んでいるんだねえ！」と目を光らせておりました。
- 高度500mの上空では、バーナーの音しか聞こえなくなり、雑音のない世界に行くことができました。乗り心地もほとんどゆれなくて最高でした。また乗りたいと思います。
- 高度300m辺りまで飛んだ時は足がすくんでビデオを録れず、低い所を飛んでいる時は不安になったり：でも、慣れてくるともつと乗っていたと思うようになりました。
- 谷中湖の上空では、水辺に映った私たちが搭乗した気球を見る事ができました。高さによって風の強さが違うということも勉強になりました。まるで冒険しているようでした。

◇問合せ
産業振興課

☎(62)0906



- た。子どもたちとともにとても良い思い出になりました。
- 僕は、母と初めて気球に乗りました。最初、体がフワフワと浮いた時は緊張しましたが、慣れると気持ち良くなりました。庭先のおじさんと「おはようございます」と挨拶も交わすことができました。
- 渡良瀬遊水地の広大な景色が一望でき、普段見ることのできない様な所まで見る事ができました。景色が素晴らしいのはもちろんですが、魚釣りや農作業をしている人たちが手を振ってくれ、親子共々爽やかな気分で行ける事ができました。
- サッカーの試合に行くときにいつも気球を見ていて「気球からの景色はどんなんだろうな」と思っていて見えました。今回気球に乗せてもらって景色がよくわかりました。珍しい体験ができて良かったです。

第24回全国スポーツ・レクリエーション祭

スポレク「エコとちぎ」2011

とちぎ市 梅本でいっしょに出会い

平成23年11月5日(土)～8日(火)

インフォメーション

本庁・各総合支所の所在地と電話番号等

本 本庁
〒328-8686
入舟町7-26
☎21-2224

大 大平総合支所
〒329-4492
大平町富田558
☎43-9205

藤 藤岡総合支所
〒323-1192
藤岡町藤岡1022-5
☎62-0900

都 都賀総合支所
〒328-0192
都賀町家中5982-1
☎29-1100

お知らせ

物品購入等入札参加者の資格審査申請受付

平成23・24年度中に市が行う物品（建設資材を含む）の購入および製造その他の委託業務等についての契約に係る入札等に、参加を希望される方の申請受付を行います。（市に物品等を納入される方は登録が必要となりますので申請してください）
現在登録されている方、合併前の各市町で登録申請をされた方も、新たに申請が必要です。

◇受付期間

12月1日(水)～17日(金)

◇受付方法 郵送による（直接提出も可）

◇提出書類等 詳しくは、提出要領をご覧ください。提出要領、入札参加資格申請書等は、市のホームページからダウンロードすることが出来ます。（契約検査課で配布もしています）なお、提出要領等の

郵送を希望する場合は、住所、商号又は名称および担当者名を記入して140円切手を貼った返信用封筒（A4サイズ）を同封し、契約検査課へ請求してください。

◇その他 建設工事および建設工事関係の委託業務の入札等に参加を希望される方の受付は、1月中旬から別途予定しています。

◇提出・問合せ先 **本** 契約検査課（〒328-8686 入舟町7-26 / ☎21-2412）へ

業者選定については、指定希望申請書の内容や各調理場の評価表、調査等から物資の安全性、品質、安全供給、価格など総合的に判断して決定します。

◇対象

- ・原則、市内に主たる事業所を有し、物資を納入できる方
- ・物品購入等入札参加資格審査申請手続きを済ませた方

◇指定期間 平成23年度1年間

◇申請期間 1月11日(火)～14日(金)

◇受付 午前9時～午後5時

※指定希望申請書は学校教育課にあります。現在各調理場へ納入している方には、各調理場から申請書を送付します。

◇申請・問合せ先 **本** 学校教育課（☎21-2726）へ

年金のお知らせ
カラ期間はありませんか？

国民年金、厚生年金などの公的年金制度に加入して20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めた方には、65歳から老齢基礎年金が支給されます。

老齢基礎年金を受け取るためには、25年以上の期間が公的年金制度の保険料を納めた期間か、国民年金の保険料を免除された期間である必要があります。しかし、この期間が25年に満たない

場合でも、カラ期間を生かすことによって、年金を受給できる可能性があります。

主なカラ期間は、国民年金に任意加入できたのに任意加入しなかった期間等、次の4つの期間のうち昭和36年4月以後の20歳以上60歳未満の期間です。

- ① 厚生年金等に加入しているサラリーマンの妻（夫）で、昭和61年3月以前に扶養されていた期間
- ② 平成3年3月以前に学生であった期間
- ③ 海外在住の期間
- ④ 厚生年金・船員保険から脱退手当金を受けた昭和61年3月以前の期間

これらのカラ期間があると思われる方は、左記の年金事務所又は市役所担当課に相談してください。

※カラ期間とは、年金額には反映されませんが、25年の資格期間には含まれる期間のことです。このカラ期間と年金の加入期間・免除期間を合わせた期間が25年以上あれば、老齢基礎年金の資格期間を満たしたことになります。

◇相談・問合せ先

本	栃木年金事務所	☎22-4134
大	保険年金課	☎21-2155
藤	市民生活課	☎43-9209
都	市民生活課	☎62-0903
都	市民生活課	☎29-1102

税務課からのお知らせ

◎建物の新築・増築・減失の連絡のお願い

固定資産税や都市計画税は、毎年1月1日を基準日として、課税しています。平成22年中に建物を新築・増築・減失（取り壊し）をした場合には、平成23年度の税額が変更になります。その建物の不動産登記を変更していない場合や不動産登記をしていない建物に変更があった場合は、所在する地域の各税務課へ連絡ください。

◇連絡・問合せ先

本	税務課	☎21-2127
大	税務課	☎43-9208
藤	税務課	☎62-0902
都	税務課	☎29-1101

12月の納付

- ★普通徴収（納期限1月4日）
- 市県民税 4期分
- 国民健康保険税 6期分
- 介護保険料 6期分
- 後期高齢者医療保険料 6期分
- ★特別徴収（年金からの天引き）
- 市県民税
- 国民健康保険税
- 介護保険料
- 後期高齢者医療保険料
- 国民健康保険料
- 介護保険料
- 後期高齢者医療保険料

◎固定資産税（償却資産）の申告書を送付します

平成23年1月1日現在で、市内に事業用の償却資産を所有している個人又は法人は、償却資産の申告が必要です。平成23年1月31日までに申告してください。なお、前年度に申告された方には12月8日に申告書を送付します。申告書が届かない場合は、問い合わせください。

◇問合せ先 **本** 税務課 ☎21-2130

◎地方税の電子申告（eTAX）が始まります

12月20日からeTAXによる市税の電子申告の受付を開始します。



これにより、次の地方税の申告・申請を自宅やオフィス等からインターネット経由で行えるようになります。

- ・法人市民税（各種申告書）
- ・個人住民税（給与支払報告書）
- ・固定資産税（償却資産申告書）
- ・申請・届出（法人の変更届・特別徴収義務者変更届等）

※電子納税は利用できません。利用方法等、詳しくは(地)地方

税電子化協議会ホームページ (www.eltax.jp) をご覧ください。

◎特別巡回徴収を実施します

12月は『市税等徴収強化月間』として、徴収強化に取り組んでいます。

滞納がある方は、すみやかに納付をお願いします。なお、納付や相談等がない場合は、12月中に市職員が徴収のため訪問します。

再三の催告や訪問による徴収にも応じない場合、法令に基づく財産の滞納処分（差押・公売等）を行う場合があります。事情により納付が困難な場合には、分割納付の方法もありますので、納税相談にお越しください。

納期限内での納付について、皆さんのご協力をお願いします。

◇問合せ先

本	税務課	☎21-2131
大	税務課	☎43-9208
藤	税務課	☎62-0902
都	税務課	☎29-1101



◎相続又は贈与等に係る生命保険契約や損害保険契約等に基づく年金の税務上の取り扱いの変更

相続、贈与等により取得した生命保険契約や損害保険契約等に係る年金の所得税の取り扱いを改めることになりました。

この変更により、所得税の還付を受けることができる場合があります。お手数をお掛けしますが、対象となる方は必要な手続き（更正の請求又は確定申告など）をお願いします。

この変更の対象となる方や所得税の還付の手続きについては、国税庁ホームページをご覧ください。

【国税庁ホームページ】
www.nta.go.jp

※平成17年分については、平成22年12月末が還付できる期限となる方もいますので、お早目の手続きをお願いします。

※この所得税の手続きに伴い、市県民税が還付又は追加課税となる場合があります。

◇問合せ先

本	栃木税務署	☎22-0885
大	税務課	☎21-2125
藤	税務課	☎43-9208
都	税務課	☎62-0902
都	税務課	☎29-1101

「本格レンガ積みの家」 長期優良住宅対応「耐震等級3」(耐震補償付き)
次世代省エネルギー基準クリア(住宅版エコポイント対象住宅)

レンガの家

e.planning 株式会社イー・プランニング ☎0282-28-1537

一般建築設計事務所・栃木県知事登録A第3132号 建設業許可・栃木県知事許可(般-19)第22706号
宅地建物取引業・栃木県知事免許(1)第4709号

●住所:〒328-0011 栃木県栃木市大宮町1693-31 ●FAX:0282-29-6307 ●e-mail:e-planning@cc9.ne.jp ●営業時間:9:00~18:00 ●定休日:水曜日 http://e-planning-ie.com

□ 不動産売買・贈与・相続登記・遺言書作成・離婚・内容証明書作成
□ 会社設立・役員変更登記・裁判所への提出書類の作成
□ 建物新築・減失登記・土地測量・分筆登記 など

~~~~~ **頼まれやすい事務所を目指しています** ~~~~~

(認定) 司法書士・(ADR認定) 土地家屋調査士・行政書士

## 佐山隆事務所

〒328-0035 栃木市旭町19番16号 栃木文化会館斜め前  
TEL 0282-24-2555 FAX 0282-22-5321 (24h受付)  
E-mail: sayama-t@amber.plala.or.jp

うれしい♡楽しい♡幸せ



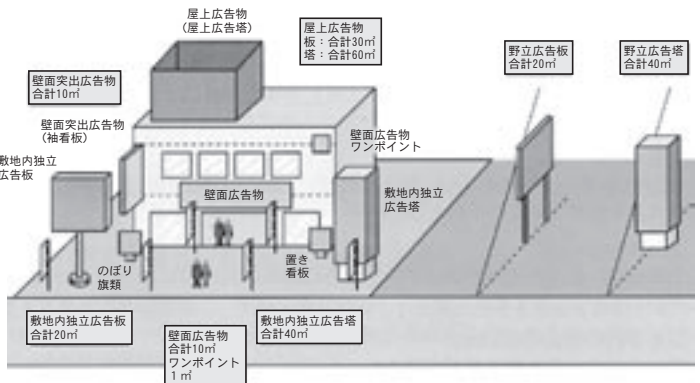
### 屋外広告物(看板)を出すときは許可が必要です!

屋外広告物とは、常時又は一定の期間継続して屋外で公衆に表示されるものであって、看板・立看板・はり紙・はり札・広告塔・広告板・建物その他の工作物等に掲出・表示されたものです。

屋外広告物を設置する場合は、栃木県屋外広告物条例により、あらかじめ市の許可を受けなければならない。許可の基準は、地域ごとや広告の種類ごとに、大きさや高さなどが定められています。

#### ■広告主の皆さんへ

- ◇これから広告物を表示する方  
○広告物の表示を依頼する屋外広告業者が、県に登録されている業者ですか。(登録の有無は、県ホームページで確認できます)
- 屋外広告物を表示しようとするときは、市の許可が必要です。
- ◇既に広告物を表示している方  
○屋外広告物条例等の基準に適合し、市の許可を受けている広告物ですか。(一部許可が不要な広告物があります)
- 腐食、退色などがないように維持管理を行っていますか。
- ◇許可が不要な屋外広告物の例  
○表示面積の合計が10㎡以下の



◇申請・問合せ  
本 都市計画課 ☎(21)2612

自家用広告物(自己の店舗などの敷地内で、自己の営業内容などを表示する広告物)  
○他法令の規定により設置されるもの

栃木県屋外広告物条例および、施行規則(許可基準)、屋外広告業者などは、県ホームページで見ることができます。また、許可申請・手数料など詳しくは問い合わせください。

#### 屋外広告物条例における許可広告物の掲出イメージ(田園調和型地域の例)

### 住居表示地区に建物を新築した場合 届出が必要です

市内には、住居表示による住居番号を住所として使用している地区があります。住居番号は、建物新築届を提出した時に決定しますので、住居表示地区に建物を新築した場合は、本庁市民生活課で手続きをお願いします。



- ◇手続に必要なもの  
建築確認済証、配置図、公図、印鑑
- ◇住居表示地区  
万町、倭町、旭町、室町、城内町1丁目、城内町2丁目、神田町、本町、日ノ出町、沼和田町、河合町、片柳町1丁目、片柳町2丁目、片柳町3丁目、片柳町4丁目、片柳町5丁目、湊町、富士見町、境町、蘭部町1丁目、蘭部町2丁目、蘭部町3丁目、蘭部町4丁目、入舟町、祝町、柳橋町、箱森町、小平町、錦町、嘉右衛門町、泉町、大町、昭和町、平柳町1丁目、平柳町2丁目、平柳町3丁目、今泉町1丁目、今泉町2丁目

◇届出・問合せ  
本 市民生活課 ☎(21)2147

### 建築物の外壁タイル等の落下防止

建築物の外壁タイルが落下し、歩行者が負傷するという事故が発生しています。建築基準法の規定では、建築物の所有者は建築物を常時適法な状態に維持するよう努めなければなりません。事故を未然に防ぐため、特に人通りの多い道路に面した建築物の外壁・窓ガラス・看板等は定期的に点検してください。

- ◇問合せ  
本 建築指導課 ☎(21)2627  
大 都市整備課 ☎(43)9215  
藤 都市建設課 ☎(62)0908  
都 都市建設課 ☎(29)1105

#### 年末・年始の火の用心

寒さも厳しくなり、空気が乾燥し、火災の発生しやすい季節となってきました。

年末年始を迎えるにあたり何かとせわしなくなり、火の取り扱いがおろそかになると、火災を起こしやすくなります。

コンロ、暖房器等の取り扱い、たき火など火の取り扱いに注意しましょう。

「消したかな」  
あなたを守る 合言葉

- ◇問合せ 消防本部予防課 ☎(22)0119

### 交通安全運動と特別警戒

- ◇12月11日(土)～31日(金) 年末の交通安全運動  
高齢者を交通事故から守りましょう
- ・高齢者の交通事故防止(特に歩行中、自転車乗用中の交通事故防止)
- ・高齢者に優しい運転
- ・3S運動(S=SEE(発見する)、S=SLOW(減速する)、STOP(止まる))の実行
- ・飲酒運転の根絶

#### 年末年始における特別警戒

警察では、年末年始に多発する様々な交通事故を未然に防止するため特別警戒を実施します。

- ◇問合せ  
本 市民生活課 ☎(21)2141

### 栃木警察署からのお知らせ

◎被害者支援センターとちぎをご利用ください  
犯罪等の被害者およびその家族・遺族に対して、精神的ケアを行うとともに、社会全体の被害者支援意識の高揚を図ることにより、被害の回復や軽減に資することを目的とする民間被害者支援団体です。

### 犯罪被害者への相談や直接支援などの活動を行っています。

犯罪被害者への相談や直接支援などの活動を行っています。

#### 犯罪被害者相談専用電話

☎028-643-3940

#### 犯罪被害者給付制度をご存知ですか

人の生命身体を害する罪に当たるとる行為により不慮の死を遂げた方の遺族、重大な負傷又は疾病を受けた被害者に対して、国が犯罪被害者等給付金を支給する制度があります。詳しくは、問い合わせください。

◇相談・問合せ  
本 栃木警察署 ☎(25)0110

### 高齢者等 外出支援事業の説明会

- ◇日時 12月1日(水) 午後7時～9時
- ◇場所 サンプラザ(片柳町2丁目)
- ◇内容 要介護者等の外出支援事業(市委託事業)の案内等
- ◇費用 無料
- ◇問合せ NPO法人マロニエ・ケアサービス ☎(51)2621

### 12月定例教育委員会

- ◇日時 12月16日(木) 午後2時～
- ◇場所 国府公民館(惣社町)
- ◇問合せ 教育総務課 ☎(21)2711

### 市民協働まちづくりファンドに 市民・企業の皆さんから多くの善意をいただきました (10月15日現在)

- ・全日本演歌倶楽部 様
  - ・五家英子と蔵の街船頭隊バンド 様
  - ・栃木市ダンス愛好者の集い 様
  - ・丸丸和住宅 様
  - ・丸和グループ協会の会 様
- ～ご協力ありがとうございました～  
◇問合せ 本 市民生活課 ☎21-2145

### 製造事業所の皆さんへ 工業統計調査にご協力を

平成22年工業統計調査を12月31日現在で行います。12月から平成23年1月にかけて調査員が伺いますのでご協力をお願いします。

この調査は、全国の製造業を営むすべての事業所を対象に毎年実施して、その結果は国や地方公共団体の行政施策の重要な基礎資料として活用されるほか、企業・大学などでの研究資料、小・中・高等学校の教材など広く利用されています。

調査内容の秘密は、統計法に基づき固く守られていますので、正確なご記入をお願いします。

- ◇問合せ  
本 企画課 ☎(21)2405  
大 地域振興課 ☎(43)9204  
藤 地域振興課 ☎(62)0900  
都 地域振興課 ☎(29)1100

### 栃木市の人口

|                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| 人口                          | 142,534人 (-22) |
| 男                           | 70,259人 (-23)  |
| 女                           | 72,275人 (+1)   |
| 世帯数                         | 51,311世帯 (+16) |
| 外国人登録者を含む<br>9月末現在 ( )内 前月比 |                |

**入学願書受付中!**

福祉分野 ★介護福祉士 ★社会福祉士 ★精神保健福祉士  
医療分野 ★理学療法士 ★作業療法士 ★看護師  
衛生分野 ★ネイル ★メイク ★エステティシャン

**マロニエ医療福祉専門学校**  
**ハイテックビューティ専門学校**

栃木市平柳町2-1新栃木駅東 TEL0282-28-0020 http://www.maronie.jp  
(姉妹校) 小山歯科衛生士専門学校

トイレ・お風呂・キッチン、今よりもっと快適にしたい  
リフォーム・新築、どこに頼めばいいの?

一級建築士で大工の私が責任を持ってご相談にのります。

**有限会社 島田工務店**  
**島田昭吾一級建築設計事務所**

栃木市大久保町599 090-5526-9482  
http://www.cc9.ne.jp/~syougo-shimada/

**ご存知ですか! 国民年金基金**

- 加入できる方は、国民年金の第1号被保険者
- 国民年金にプラスにできる公的な個人年金
- 基本は終身年金だから生涯受け取れる
- 掛金は全額所得控除で税金が有利
- ゆとりある老後の備えに **国民年金基金**

**栃木県国民年金基金**  
栃木県国民年金基金、足利小山信用金庫、大田原信用金庫の本店

宇都宮市昭和1-7-10  
☎028-623-0580  
☎0120-65-4192

お詫びと訂正  
 広報とちぎ11月号4・9ページの記事に誤りがありましたので、お詫びして訂正させていただきます。

(誤) 山崎晃生さん (大宮町)  
 (誤) 中村拓郎さん (惣社町)  
 (正) 山崎晃生さん (惣社町)  
 (正) 中村拓郎さん (大宮町)

(誤) 更正保護  
 (誤) 保護監察  
 (正) 更生保護  
 (正) 保護観察

### 催しもの

**光と音のページェント**

◇期間 11月26日(金)～1月12日(水) 午後5時～午前0時10分  
 ◇場所 新大平下駅東口／プラッツおおひら (大平町富田)

○点灯式 11月26日(金) 午後6時～  
 ○クリスマスイベント 12月23日(木) 午後6時～  
 ○消灯式 1月12日(水) 午後6時～

◇問合せ 光と音のページェント実行委員会 (大) 産業振興課内 / ☎(43)9213

### 親子スケート教室 参加者募集

◇日時 1月16日、2月6日の日曜日 午前10時～正午  
 ※どちらか1日の参加でも可

◇場所 宮スケートセンター (宮町)

◇対象 小学生以下と保護者

◇定員 30組 (先着順)

◇参加費 無料 (入場料等は自己負担)

◇申込み 当日直接会場へ

◇問合せ 市体育協会スケート部 稲葉宅 (☎)22)0863 / 本 スポーツ振興課 (☎)25)0930

### 市民スキー祭参加者募集

◇期日 2月5日(土)

◇場所 エーデルワイススキー場 (日光市)

◇内容 スキー講習／スキー技能テスト (3～5級) / 市民スキー大会

◇定員 45人 (先着順)

◇参加費 小学生以下 3,000円  
 中学生以上 4,000円

◇申込・問合せ 1月20日(木)までに所定の申込用紙に、参加費を添えて石川スポーツ (☎)24)3161、石田スポーツ

### とちぎ市民環境まつり

とちぎ市民環境まつりは、市民一人ひとりの環境に対する意識を高め、市民、事業者、市が一体となって、より良い環境づくりを促進することを目的としています。

子どもから大人まで環境について楽しく学べるまつりです。ぜひご来場ください。

◇期日 2月19日(土)

◇時間 午前10時～午後2時30分

◇場所 市民会館 (日ノ出町)

◇内容 環境に関する各種展示、取組発表、水質検査、模擬店ほか



▲昨年の市民環境まつりの様子

※まつりへの出展参加者を募集しています。詳しくは広報とちぎ11月号又は市ホームページをご覧ください。

### 都賀地区体協スキー部・都賀教育支所共催 親子スキー・スノーボード教室 参加者募集

◇期日 1月5日(水)

◇場所 ハンターマウンテン塩原 (那須塩原市)

◇対象 市内在住のスキー・スノーボードに興味がある親子

◇講師 都賀地区体協スキー部員

◇定員 60人 (先着順)

◇参加費 大人 2,000円  
 小学生以下 1,500円

※参加費のほか、リフト代、レンタル料金は自己負担

◇申込・問合せ 12月6日(月)～21日(火)の午前8時30分～都賀公民館 (☎)27)5050

### スキー教室参加者募集

◇期日 1月29日(土)～30日(日)

◇場所 苗場スキー場 (新潟県湯沢町)

◇宿泊場所 ロッジおみや (☎)0257(89)2520

### 募集

◇申込・問合せ 環境課 ☎(21)2601

**住宅入居者募集情報**

◎市営住宅 3DK1戸  
 ○城内南第2市営住宅

※高齢者、障がい者のいる世帯の申込戸です。

○大宮市営住宅 2LDK1戸  
 ○川原田市営住宅2LDK1戸

◎特定公共賃貸住宅 (スカイハイツ) 所得月額48万7千円までの方が申し込めます。

○スカイハイツ平柳 3DK (70・23㎡) 3戸  
 家賃 65,000円/月  
 3LDK (78・45㎡) 3戸  
 家賃 69,000円/月  
 ○スカイハイツ川原田 3DK (73・77㎡) 7戸  
 家賃 66,000円/月  
 ※家賃の他に駐車場料金(月2,700円/1台)がかかります。

☆共通事項  
 ◇入居申込受付期間 12月6日(月)～10日(金)  
 ◇時間 午前8時30分～午後5時  
 ◇抽選日 12月16日(木)

### 国際交流協会 英会話教室 (夜クラス) 受講者募集

◇対象 市内の小学4年生以上 ※小・中学生は、保護者の同意書があれば1人での参加も可能。

◇講師 藤岡スキークラブ／藤岡地区体育指導委員

◇参加費用 小学生 15,000円  
 中学生以上 17,000円

※2日間リフト券、宿泊料(1泊2食/昼食は各自負担)、保険等含む。

※スキー用具一式を借りたい方は、申込時にお伝えください。

◇申込・問合せ 12月13日(月)午前9時～電話で 生涯学習課 (☎)62)4321

### 厚生センター冬休み交流事業 参加者募集

◇日時 1月7日(金) 午前10時30分～午後2時

◇場所 厚生センター(栃木第四地区コミュニティセンター内 / 旭町)

◇対象 小学生30人 (先着順 / 親同伴可)

◇内容 耳うどん作り、読み聞かせボランティアによる朗読劇等 (昼食あり)

◇参加費 200円

◇申込・問合せ 12月8日(水)～22日(水)に厚生センター (☎)24)2444

### 入居日 1月1日(土) ※入居資格・条件等、詳しくは、問い合わせください。

◇問合せ 施設管理課 ☎(21)2622

**平成23年度に整備を予定する小規模多機能型居宅介護事業所等の整備事業者を募集します**

◇整備予定施設  
 ・小規模多機能型居宅介護施設 (登録定員25人)  
 ・認知症高齢者グループホーム (定員18人・2ユニット)

※併設を条件とします。

◇整備圏域 栃木西地区、皆川地区又は吹上地区 (1施設)

◇応募資格 既存の法人であって、法人の主たる事務所、支店、営業所等が県内又は栃木市に隣接する市又は町にある者

◇応募方法・提出先 平成23年1月28日(金)までに法人名、住所、電話番号、報告者を記入のうえ、直接又は郵送、FAX、メールで 本 高齢福祉課 (入舟町7-26 / ☎)21)2531 / FAX (21)2505 / Eメール kagogo@city.tochigi.lg.jp) へ ※報告様式は市ホームページからダウンロードできます。

### 第6回日本語スピーチコンテスト 参加者募集

◇日時 12月19日(日) 午後1時30分～4時 (受付午後1時～)

◇場所 サンプラザ栃木 (片柳町2丁目)

◇対象 どなたでも

◇内容 在住外国籍市民が日本での体験や感想を発表

◇費用 (飲み物・軽食代) 一般 1,000円  
 中学生以下 500円

◇共催 国際ソロプチミスト栃木

◇その他 コンテスト終了後、希望者による交流会を行います。

◇申込・問合せ 12月10日(金)までに国際交流協会 (市民会館内 / ☎)25)3792

◇期日 1月11日～3月15日の毎週火曜日 (全10回)

◇時間 午後6時30分～8時

◇場所 市民会館 (日ノ出町)

◇対象 高校生以上20人 (市外の方も可)

◇講師 セーラキシックスキールさん (アメリカ出身)

◇受講料 10,000円

◇申込・問合せ 国際交流協会 (市民会館内 / ☎)25)3792

**リフォーム工事は大工が主役です**

「うちはいい腕の大工さんがいますから!!」  
 って営業さんからよく聞きますか?  
 家を直すのは 家を 1番知っている人に 頼むのが1番です  
**直接 地場の大工さんに 相談してみませんか?**

現場確認 見積もり無料 合見積りOK 大工直営店

有限会社 **創作工務ヤマダ** 検索  
 泉川町446-1 TEL 0282-20-7785

**「腰痛」の方に大評判!**  
**らくだの敷ふとん**  
 (キャメル敷パッド)

**川野辺**

ふとんの ホームページ 検索

栃木市境町16-3 ☎22-2125

経営・会計・税務のパートナー

**板倉公認会計士事務所**  
 公認会計士・税理士 板倉 聡 (国際税務)

**板倉税理士事務所**  
 税理士・行政書士 板倉 安秀  
 パートナー公認会計士 日向野 司  
 パートナー税理士 青木 照男  
 パートナー司法書士 三輪 誠

〒328-0125 栃木市吹上町689-2 TEL. 0282-31-3682  
 FAX. 0282-31-3683 E-mail: anshu@cc9.ne.jp

**さあ、クリック!**

木の花ホーム 検索

木の花ホーム 検索

東京都西部本城62-3

しんぱかん書き初め席書大会  
参加者募集

◇日時 1月6日(木)  
午前10時～11時  
◇場所 大平隣保館(大平町新)  
◇対象 幼児、小学生、中学生



- ◇課題 好きな平仮名1字  
小1生 「あい」  
小2生 「ななかま」  
小3生 「ともだち」  
小4生 「生きる力」  
小5生 「美しい心」  
小6生 「平和な朝」  
中学生 「社会道徳」
- ◇定員 60人(先着順)  
◇参加料 無料  
◇持ち物 習字セット、大きい下敷き、墨汁、新聞紙1日分、ぞうきん

◇その他 使用する紙は、1人5枚用意します。家で練習したい方は、お手本が隣保館にあります。  
◇申込・問合先 12月1日(水)～大平隣保館(☎(43)6611)へ

勤労者総合福祉センター  
受講生募集

◎簡単体力測定&体力向上トレーニング講座  
◇日時 12月19日(日)、1月16日(日)  
午後1時30分～3時(全2回)  
◇定員 20人(先着順)

◇受講料 600円  
◇持ち物 運動の出来る服装、タオル、飲み物  
◎新春「書き初め」講座  
◇日時 1月20日(木) 午後6時30分～8時30分  
◇講師 田中暁亭氏  
◇定員 15人(先着順)  
◇受講料 300円  
◇教材費 300円  
◇持ち物 習字道具一式  
☆共通事項  
◇受付・問合先 12月4日(土)～電話で勤労者総合福祉センター(☎(27)7140)へ

ウイングとちぎ(栃木勤労青少年ホーム) 受講生募集

◎スポーツ料理講座  
◇日時 12月8日(水)、15日(水)、22日(水) 午後7時～9時  
◇内容 おせち料理(開催日より料理内容が異なります)  
◇定員 各回12人(先着順)  
◇教材費 1回1,000円  
◇その他 1回のみ参加可

◎第3期講座  
◇期日等 講座表のとおり

| 講座名           | 定員  | 教材費    | 期間・回数          |
|---------------|-----|--------|----------------|
| 月 みんなの英会話     | 20人 | 無料     | 1/17～3/7 全8回   |
| 火 バドミントン      | 20人 | 1,000円 | 1/11～3/1 全8回   |
| 火 書道(ペン字も可)   | 20人 | 2,000円 | 1/11～3/8 全9回   |
| 火 エアロピクス      | 30人 | 無料     | 12/21～2/15 全8回 |
| 木 ソフトエアロピクス   | 25人 | 無料     | 1/13～3/3 全8回   |
| 金 レッツコーラス     | 20人 | 無料     | 1/7～3/11 全9回   |
| 土 フラダンス       | 20人 | 無料     | 1/15～3/5 全8回   |
| 日 初級ソフトバレーボール | 20人 | 無料     | 1/16～2/20 全6回  |

◇時間 午後7時～9時(ソフトバレー講座のみ午後6時～8時)

☆共通事項  
◇対象 市内在住・在勤のおおむね35歳未満の方  
◇受講料 無料  
◇申込・問合先 12月1日(水)～教材費を添えて勤労青少年ホーム(☎(22)3113)へ  
☆開館時間(日曜祝日休館)  
月～金曜日/午後1～9時  
土曜日/午後5～9時  
☆毎週月曜日午後1時から専属カウンセラーによる若者の悩み相談(自立・就労)を実施しています。親からの相談も可。

栃木産のいちごを使ったクリスマスケーキ作り&クリスマスコンサートのお知らせ

☆クリスマスケーキ作り  
◇時間 午前9時30分～11時30分  
◇定員 70人(先着順)  
◇費用 800円  
※JAしもつけから、いちごのプレゼントがあります。  
☆手作りケーキ試食とブチ音楽会  
◇開演 午後2時  
◇定員 200人(先着順)  
◇費用 200円  
☆共通事項  
◇期日 12月23日(木・祝)  
◇場所 都賀公民館 都賀町原宿  
◇対象 市内在住の親子  
◇申込・問合先 12月1日(水)午前9時～電話で生涯学習課(☎(27)5050)へ

わが家の天使を募集します

写真の裏に赤ちゃんの名前(ふりがな)・生年月日・住所・電話番号・保護者名を記入して市役所企画課(〒328-8686/☎(21)22226)へ。応募多数の場合抽選となります。写真は返却しません。  
◇締切り(当日必着)  
平成22年2月生まれ 12月15日(水)  
平成22年3月生まれ 1月20日(木)

葛生中継局からデジタル放送開始

栃木市柏倉町と佐野市との境にある葛生テレビ中継局の地上デジタル放送は、12月下旬に開局を予定しています。葛生テレビ中継局の受信可能範囲と放送局名は次のとおりです。

地上デジタル放送を受信するには、地上デジタル放送対応のUHFアンテナと受信機が必要です。詳しい受信方法などについては、最寄りの電器店に問い合わせください。

葛生デジタルテレビ中継局受信可能範囲図

葛生中継局

葛生テレビ中継局のチャンネル(垂直偏波)  
・NHK総合・教育、日本テレビ、テレビ朝日  
・TBSテレビ、テレビ東京、フジテレビ

年末年始のごみ・し尿の収集のお知らせ

◎ごみの収集について  
ごみと資源の収集は、「収集日カレンダー」のとおり行います。指定のごみステーションに出してください。



◎し尿の収集について  
し尿・浄化槽汚泥の収集は、区域割で許可業者が行います。左記のお住まいの地区の許可業者へ収集を依頼してください。

- 栃木 (有)栃木衛生実業社 ☎(22)0661
- 大平 (有)大環舎 ☎(43)5555
- 藤岡 (有)イヅカクリーンワークス ☎(62)2537
- 都賀 (有)栃北興業 ☎(27)5336

年末年始の斎場業務のお知らせ

12月31日(金)まで業務を行い、1月1日(土)・2日(日)は休みとなります。  
◇問合先 ☎(21)2602  
本 環境課

年末年始の犬猫等死がい回収業務について(道路等)



年末年始も通常どおり回収を行いますので、道路等で死がいを見かけた方は、本庁・各総合支所の代表番号に連絡ください。なお、お飼いになつていない動物の死がいの回収は、12月29日(水)～1月3日(月)は休みとなります。  
◇連絡先 本庁 ☎(22)3535 大平総合支所 ☎(43)9204  
藤岡総合支所 ☎(62)0900 都賀総合支所 ☎(29)1100

住まいの塗装は地域の信頼できる当社へ!

住まいは、生きています。だから、手入れが必要です。『見積り・診断は無料』

外壁・屋根の塗替工事は環境にやさしい塗料で〔運動公園東側〕  
駐車場前

オオアク建装工業株式会社 栃木市箱森町51-28  
TEL. 0282-22-5981

平成23年度 通学用自転車予約承り中!

中学生  
通学車は毎日乗るもの。専門店で見て、聞いて、確かめて納得のいくものを選んでいただきたいと多数展示しております。出張修理も迅速に対応いたしますのでご安心下さい。防犯登録・TSマーク・各中学校ヘルメット・レインコート取扱っています。  
自転車専門店 アフターサービス万全!  
ザ・ちゃりんこや  
栃木市河合町8-24 ☎0282-22-8687

病気を治すのは 自然治癒力・免疫力の力です

もし、あなたの身体に治す力が弱っていると感じたら～そんな時 お役に立つ漢方薬・天然薬があります～

品田薬局

栃木市嘉右衛門町5-22  
電話0282-22-1237 定休日 日曜日

# 生涯学習市民講師自主講座受講生募集!!

生涯学習課では、経験や知識、技術、能力等を広めたい、人に教えたいという意欲のある方を生涯学習市民講師として登録しています。市民講師は、市民の皆さんの要望に応じてボランティアとして指導や援助を行うだけでなく、講師自らが企画し、運営する市民講師自主講座を開講しています。

今回は、1月から3月に開催を予定している18講座の募集案内です。興味のある講座がありましたら、下記へ申し込みください。

※自主講座は、講師料等は必要ありませんが、会場費や材料費等の実費分は、受講者負担となります。

◇申込方法 11月29日(月)～12月8日(水)に電話で本庁生涯学習課(☎21-2705、2706)へ  
※土、日曜日は除く

◇その他 ・受講者には、申込期間終了後に受講決定通知書を送付します。  
・申込者数が少ない講座は、中止となる場合がありますので、ご了承ください。

| No. | 講座名/講師                             | 内 容                                                                            | 日 時                                                             | 定員  | 費用/持ち物等                                                             | 場 所                                  |
|-----|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 1   | 創作日本人形<br>河内 実夜衣                   | 手の上のにのり位の大きさの<br>人形を作ります。可愛い男女の<br>人形です。                                       | 1月17日、31日、2月7日、<br>21日、3月7日、28日の月<br>曜日(全6回)<br>13時30分～16時30分   | 10人 | 材料費3,000円<br>(1か月1,000円)<br>裁縫道具、木工用ボ<br>ンド、のり等                     | 栃木第六地区<br>コミュニティセ<br>ンター<br>(園部町2丁目) |
| 2   | 陶芸の初級講座<br>小林 栄治                   | 陶芸を通して日本文化<br>の歴史を学びながら、<br>世界に一つしかない作<br>品を作ります。                              | 1～3月の毎週土曜日<br>(全12回/1月1日は除く)<br>10時～12時                         | 10人 | なし(焼いた場合は、<br>湯のみで材料費500円<br>程度)                                    | 栃木陶芸学園<br>(片柳町4丁目)                   |
| 3   | 編物<br>島田 みよ子                       | かぎ針で編むベストを<br>作ります。                                                            | 1月17日～2月14日の毎週<br>月曜日(全5回)<br>13時30分～15時30分                     | 10人 | 材料費等3,500円<br>かぎ針5/0か6/0号<br>(ある方のみ)                                | 大宮公民館<br>(大宮町)                       |
| 4   | 1玉で編めるボ<br>ンボンおしゃれ<br>バッグ<br>須藤 恵子 | かぎ針と棒針を使って<br>バッグを編みます。ボ<br>ンボンの付いた変わり<br>毛糸を使っているの<br>でとてもおしゃれな仕上<br>がりになります。 | 1月17日、24日の月曜日<br>(全2回)<br>10時～12時                               | 20人 | 材料費等2,500円<br>棒針8号～10号<br>かぎ針7号<br>ものさし、ハサミ、<br>チャコ、縫い針、縫<br>い糸(黒色) | 栃木公民館<br>(日ノ出町)                      |
| 5   | ビーズアクセサ<br>リー<br>松尾 俊江             | 針と糸を使用したビー<br>ズステッチやその他の<br>ビーズワークでアクセ<br>サリーを作ります。                            | 1月27日、2月24日、3月<br>24日の木曜日(全3回)<br>10時～12時                       | 10人 | 材料費6,000円程度<br>(1回2,000円程度)<br>老眼鏡(必要な方)                            | マルフトータル<br>ハウジングプラザ<br>(箱森町)         |
| 6   | 香りの花せっけん<br>森 政美                   | ハートのワイヤかごに<br>お花を飾りましょう。                                                       | 1月13日(木)<br>9時30分～11時30分                                        | 15人 | 材料費等1,500円                                                          | 栃木公民館<br>(日ノ出町)                      |
| 7   | 生き生き歌声、<br>童謡、唱歌<br>稲垣 成人          | 基礎の発声から、皆さ<br>んで楽しく童謡・唱歌<br>を生き生き元気に歌い<br>ましょう。                                | 1月14日、28日、2月18日、<br>25日、3月11日、25日の金<br>曜日(全6回)<br>10時30分～11時30分 | 20人 | 会場費等3,000円<br>(1回500円)<br>筆記用具                                      | 大平公民館<br>(大平町蔵井)                     |
| 8   | オカリナ講座<br>藤 正信                     | 全くの初歩から曲が吹<br>けるようになるまで指<br>導します。                                              | 1月16日、30日、2月6日、<br>20日、3月6日、20日の日<br>曜日(全6回)<br>15時～16時         | 15人 | 会場費1,000円<br>オカリナ                                                   | 栃木文化会館<br>(旭町)<br>(変更となる場<br>合があります) |

| No. | 講座名/講師                                  | 内 容                                                                                             | 日 時                                                                                                 | 定員                  | 費用/持ち物等                                                                                     | 場 所                                       |
|-----|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 9   | カラオケ講座<br>山越 隆                          | 通信カラオケを使用<br>し、基礎から丁寧に指<br>導します。                                                                | ①1～3月の月曜午後<br>②1～3月の水曜午後<br>③1～3月の金曜午前<br>(全12回/1月3日、3月<br>30日は除く)<br>午前…9時30分～12時<br>午後…13時30分～16時 | ①3人<br>②10人<br>③10人 | 会場費等4,500円<br>(1か月1,500円)<br>手鏡、ノート、筆記<br>用具                                                | 講師宅<br>(片柳町4丁目)                           |
| 10  | 気軽に楽しみ<br>ながらお茶の作法<br>を学びませんか<br>市川 八重子 | 気軽にお茶の点て方、<br>飲み方を学び、同時に<br>茶碗をはじめ使う道具<br>についても学びます。                                            | 1月17日、31日、2月7日、<br>21日、3月7日、28日の月<br>曜日(全6回)<br>午前の部10時～11時30分<br>午後の部13時～14時30分                    | 各回<br>7人            | 材料費等4,200円<br>(1回700円)<br>抹茶茶碗、茶せん、<br>タオル1本                                                | 平柳1丁目<br>自治会館<br>(平柳町1丁目)                 |
| 11  | いけ花<br>大島 つや子                           | お花で住まいを飾って<br>みませんか?初心者<br>の方大歓迎です。                                                             | 1月17日、2月14日、28日、<br>3月14日、28日 の月曜日<br>(全5回)<br>10時～11時30分                                           | 5人                  | 材料費等5,000円<br>(1回1,000円)<br>花ばさみ、花包み、<br>筆記用具                                               | 大宮公民館<br>(大宮町)                            |
| 12  | プリザーブドフ<br>ラワーアレンジ<br>メント<br>村上 翔子      | 出来上がったプリザー<br>ブドフラワーを使い春<br>の彼岸に合った仏間様<br>アレンジです。プリザー<br>ブドフラワーの菊を使用<br>します。                    | ①2月17日(木)<br>②3月3日(木)<br>③3月17日(木)<br>10時30分～12時                                                    | 各回<br>5人            | 材料費3,800円<br>ハサミ、持ち帰り袋                                                                      | マルフトータル<br>ハウジングプラザ<br>(箱森町)              |
| 13  | ゆっくり簡単体操<br>高田 英子                       | ゆっくりとしたリズムで<br>身体を軽く動かします。<br>(65歳以上の方対象)                                                       | 1月18日、25日 の火曜日<br>(全2回)<br>10時～11時30分                                                               | 10人                 | 会場費300円<br>飲み物                                                                              | 吹上公民館<br>(吹上町)                            |
| 14  | 楽しいフォーク<br>ダンス教室<br>茅原 秀行               | 楽しく運動ができて、美<br>容と健康に良いフォーク<br>ダンスを1から練習し<br>ます。                                                 | 1月19日、26日、2月2日、<br>9日の水曜日(全4回)<br>13時30分～15時30分                                                     | 20人                 | 会場費等1,000円<br>室内運動靴、飲み物                                                                     | コープ栃木店<br>(今泉町1丁目)                        |
| 15  | フラダンス<br>殿塚 幸亮                          | 癒しのハワイアンに合<br>わせて、基本ステップ<br>からレッスンします。<br>(初心者の方対象)                                             | 3月5日、12日、19日、26日<br>の土曜日(全4回)<br>10時30分～12時                                                         | 10～<br>15人          | 会場費1,500円<br>動きやすい服装                                                                        | Mフラススタジオ<br>(倭町)                          |
| 16  | 初心者の為のパ<br>ソコン基本操作<br>大垣 兼              | ワード、エクセル、イ<br>ンターネット等のパソ<br>コンの基本操作につい<br>て、マンツーマンによ<br>り指導します。                                 | 1月4日～1月31日の毎週<br>1回2時間単位(全4回)<br>※日時は講師と調整のうえ<br>決定                                                 | 10人                 | 教材費2,000円<br>ノート、筆記用具等                                                                      | 楽々パソコン教室<br>(講師宅/小平<br>町)                 |
| 17  | 手紙の書き方講座<br>(パソコン講座)<br>佐藤 昂            | (1)はがき(本文、宛<br>名)の書き方<br>(2)絵葉書の作り方<br>(3)往復はがきの書き方<br>上手な仕上げ方<br>(4)便箋の作り方、書<br>き方<br>(5)印刷の方法 | 1月11日～3月29日の毎週<br>火曜日(全12回)<br>14時～16時                                                              | 15人                 | 教材費500円<br>ノートパソコン<br>(WindowsXP以上の<br>OS)                                                  | 栃木第五地区<br>コミュニティセ<br>ンター<br>(箱森町)         |
| 18  | パソコンを学び<br>たい人の講座<br>奈良部 安彦             | パソコンの基本的な操<br>作、ワード、エクセル、<br>年賀はがき、名刺、CD<br>作成、インターネットな<br>どの基本的な操作を4人<br>のグループで楽しく学<br>びます。    | 1月4日～3月28日の間<br>①火曜午前<br>②火曜午後<br>③木曜午前<br>④木曜午後<br>⑤月曜午前(全12回)<br>午前…10時～12時<br>午後…13時30分～15時30分   | 各回<br>4人            | 教材費7,500円<br>(1か月2,500円)<br>ノートパソコン<br>(WindowsXP、<br>Windows Vista、<br>Windows 7等)<br>筆記用具 | 市民生涯学習<br>パソコン沼和田<br>教室<br>(講師宅/沼和<br>田町) |

## ～文化会館からのお知らせ～

詳細は各文化会館へ問い合わせください

栃木文化会館 ☎23-5678

親子アニメフェア映画鑑賞会

### 「それいけ！アンパンマン ブラックノーズと魔法の歌」(2010年最新作)

日時 12月12日(日)  
午前の部 10:30開演(10:00開場)  
午後の部 14:00開演(13:30開場)

会場 栃木文化会館  
小ホール

料金 全席指定  
500円

プレイガイド  
市内各文化会館



大平文化会館 ☎43-5231

### ベーゼンドルファー演奏会VOL.35

(住民参加型のピアノを使った演奏会)  
日時 平成23年1月29日(土) 13:30開演



♪参加者募集♪ (未就学児出演不可)

受付期間 12月11日(土)～平成23年1月21日(金)  
受付 大平文化会館(火～土曜日の9:00～17:00)  
その他 参加費無料、1組20分まで

#### ◆公演変更のお知らせ◆

広報とちぎ11月号掲載、12月23日(休)予定の「ふるさとふれあいX'masコンサート」を平成23年2月6日(日)に延期します。

変更に伴い、名称と内容を調整し、決まり次第ご案内しますので、ご了承願います。

藤岡文化会館 ☎62-4321

### 井上あずみ&ドリーミング

ファミリーコンサート (前売券好評発売中)  
～大好きな曲がいっぱい。家族であったかクリスマス～



井上あずみ...ジブリ映画を彩る歌姫。澄み切った歌声と確かな歌唱力で幅広いファンを獲得。「天空の城ラピュタ」では「君をのせて」、「となりのトトロ」では「さんぽ」、「となりのトトロ」、「魔法の宅急便」では「めぐる季節」など。学校教科書掲載曲「ピリブ」も歌っている。



ドリーミング...テレビアニメ「それいけ！アンパンマン」の主題歌を歌う双子ユニット。アンパンマンのイメージソングを250曲以上レコーディング。

日時 12月12日(日) 2回公演  
①12:30開演 ②15:30開演

会場 藤岡文化会館(前半分の座席でお楽しみいただけます)

チケット 全席指定 大人2,500円 子供1,500円  
(子供料金は2歳以上中学生以下)

プレイガイド 藤岡文化会館で発売中

#### 無料映画会 「おとうと」

11月27日(土)  
14:00～

※整理券なし。当日直接お越しください。



### 栃木市図書館

お知らせ



#### 栃木図書館

☎(22)3542

★おはなし広場

○12月11日(土)

・エプロンシアター

「あかずきん」ほか

○12月25日(土)

・パネルシアター

「マッチ売りの少女」ほか

★招き猫

～白いネコに色柄をつけて

お正月飾りを作ろう～

◇日時 12月18日(土)10時～

◇定員 20人

※詳しくは栃木図書館へ問い合わせ

わせください。

#### 大平図書館

☎(43)5234

★催し物のお知らせ

イノセント～妖精の森～

◇期間 12月12日(日)まで

【戸田和子プロフィール】

創作人形作家。日本創作人形

学院本部教授。国際現代美術

家協会常任理事・審査員。94

年にボザール賞、96年にロタ

芸術村賞、98年にima展大

賞受賞。

◇その他 入場無料(直接会場へ)

★MKCミニコンサート

◇日時 11月23日(火・祝)

◇場所 1階児童クラブ室

◇出演 MKC

◇内容(各40～50分)

○午前の部(大人向け) 11時～

歴史と音楽◇スカポローフェ

ア・愛のあいさつ・ガボット

など

○午後の部(小人向け) 14時～

映像と音楽◇さんぼ・ルパン

三世のテーマ・はらぺこあお

むしなど

◇その他 入場無料(直接会場へ)

#### 藤岡図書館

☎(62)4889

★三嶋小学校作品展

◇期間 12月1日(水)～

1月9日(日)



#### 都賀図書館

☎(28)0806

★クリスマス会

◇日時 12月12日(日)

○第一部(図書館視聴覚室)

10時～10時45分

お話ボランティア「たんぼぼ」

による楽しいお話会です。

による楽しいお話会です。

・エプロンシアター

「ジャックと豆の木」

・ペープサート(紙人形劇)

「金のおの銀のおの」

・絵本、ゲーム など

○第二部(都賀公民館講堂)

11時～12時

音楽の宅配便「ヴィヴィッド」

によるエレクトーンとシンセ

サイザー中心の楽しい音楽会

です。

・戦場のメリークリスマス

・クリスマスメドレー

・ジブリメドレー

・キャッツアイ など



## 新生栃木市ゆかりの芸術と作品展

《会期》12月21日(火)～2月3日(木)

#### ◎学芸員によるギャラリートーク

日時 12月25日(土) 午後2時～

場所 とちぎ蔵の街美術館 ※観覧券が必要です。

※詳しくは問い合わせください。

●開館時間 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

●休館日 毎週月曜日(祝日の場合は開館し、翌日休館)

12月24日、12月29日～1月3日、1月11日

●観覧料 ・土曜日は、市内の小・中学生無料  
・毎月第3日曜日は「家庭の日」のため、県内の小・中学生無料  
・身体障害者手帳、療養手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方と介護者1人、未就学児無料  
※団体は20人以上

とちぎ蔵の街美術館 (万町3-23/☎20-8228)

Tochigi Kuranomachi Museum of Art  
※駐車場は蔵の街観光館南、大通り沿いの蔵の街駐車場をご利用ください。当館で駐車場の無料券をお渡します。



▲清水登之 《テニスプレイヤー》

| 区分        | 個人   | 団体   |
|-----------|------|------|
| 一般(高校生以上) | 300円 | 200円 |
| 小・中学生     | 100円 | 50円  |
| 未就学児等     | 無    | 料    |

# とちぎ市民学舎 “発見の森”

## 発見の森セミナー

### ママと赤ちゃんへの知恵袋

初めての子育て、分からないことがいっぱいあります。また、育児をしているママも気付かないうちにストレスや疲れを溜め込んでいませんか。

今の時代いろいろな情報がテレビや雑誌、インターネットなどで紹介され、親や友達からもたくさん提供されます。愛する赤ちゃんにとって何が大切なのか、どの時期に何をすることがいいのかなど、不安や疑問はありませんか。そんなママ自身にもケアが必要です。

このセミナーではそんなママにぜひ聞いて欲しい内容を集めました。

講義を約60分行った後、講師を交えてママさん達との意見交換を約30分行います。



- 日時 1月12日、19日、26日、2月2日、16日の水曜日  
午後1時～2時30分
- 場所 栃木第五地区コミュニティセンター（箱森町）
- 対象 どなたでも
- 内容・講師
- 第1回 産後1年以内の心と身体へのケア  
（保健師、助産師）
  - 第2回 愛着形成と心の発達  
（臨床心理士）
  - 第3回 食育1 赤ちゃんに大切な食べ物  
（管理栄養士）
  - 第4回 食育2 言葉の発達への影響  
（言語聴覚士）
  - 第5回 育児ストレス 一人で悩まないで  
（児童相談所職員）
- 定員 15人  
費用 2,000円  
その他 託児あり  
申込み 12月1日(水) 午前8時30分～
- 本 生涯学習課  
☎(21)2705・2706



## 平成23年成人式のお知らせ

平成23年成人式は、平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれの方の成人を祝い、旧市町ごとの会場で実施します。



平成22年成人式の様子



- 栃木会場  
日時 1月9日(日)11時  
場所 栃木文化会館（旭町）  
問合先 本 生涯学習課  
☎(21)2733
- 大平会場  
日時 1月9日(日)10時  
場所 大平文化会館（大平町蔵井）  
問合先 大 生涯学習課  
☎(43)9219
- 藤岡会場  
日時 1月9日(日)10時  
場所 藤岡文化会館（藤岡町藤岡）  
問合先 藤 生涯学習課  
☎(62)4321
- 都賀会場  
日時 1月9日(日)10時  
場所 都賀文化会館（都賀町原宿）  
問合先 都 生涯学習課  
☎(27)5050

## サイエンススクール「DNAってなに？」

9月25日に開催したサイエンススクールin栃農では、プロックリートのDNAの抽出を行いました。はじめにプロックリーのつぼみを大量に切り落とし、それを乳鉢で粒がなくなるまですりつぶしました。とても根気のいる作業でしたが、先生や高校生の支援を受けながら頑張りました。そこへ先に作っておいた抽出液を混ぜて10分後、ピーカーにガーゼをのせて液体をろ過しました。その液体に、ガラス棒を伝わせながらゆっくりとエタノールを注ぎ込み、しばらく放置すると、2層に分かれたエ

タノールの層に何やら白いものが浮かんできました。これがDNAで、児童たちはおみやげとして持ち帰りました。先生の「今日抽出したDNAは保存がきくので、将来電子顕微鏡を使って見ることが可能だ」という話に、児童たちの科学に対する夢はますます膨らんだようです。3時間にわたる実験を終えた児童たちは、口々に時間が短く感じられたと感想を述べていました。メスシリンダーや電子天秤、乳鉢等様々な実験器具を使い、先生方や高校生のサポートを受けながら行ったこのDNAの抽出



顕微鏡でタマネギの核を見る児童

出作業は一生忘れられない思い出になったようです。

## 生涯学習市民講師募集

生涯学習課では、ご自身の経験や能力・知識等を広めたり、教えたりしたいという意欲のある方を生涯学習市民講師として登録しています。

市民講師は、学習ボランティアとして市民の「学びたい」という要望に応じて指導・援助を行っています。

また、希望する方のみ、市民の方を対象として講師自らが企画、運営する「市民講師自主講座」を年間3回開催しています。広報とちぎ12月号18～19ページに受講者

募集の記事を掲載していますのでご覧ください。

市民講師には、様々な分野の方が登録し、活動しています。興味のある方は、問い合わせください。

- 問合先 本 生涯学習課 ☎(21)2706
- 大 生涯学習課 ☎(43)9219
- 藤 生涯学習課 ☎(62)4321
- 都 生涯学習課 ☎(27)5050

## ようこそ！ここが

### 吹上公民館

☎(31)1792

吹上地区は、川原田町の「しめじが原」、市指定文化財であり、「小倉百人一首」の歌枕にも詠まれている七つ葉の「さしも草」などの歴史的遺産や宮ねぎ、ひめきゅうりなどの地場産の農産物など地域資源には大変恵まれた地域です。

この豊かな地域資源をいかし、吹上公民館では、教養講座において、「さしも草」や「吹上」の由来、「塩田奥造」、「新井章吾」といった吹上地区の偉人のお話、地場野菜を使った料理講座など、地区内の方で組織する「吹上地区まちづくり協議会」の協力を得て、地域に根ざした内容の講座を開催しています。

このような講座を通し、地域の歴史や農産物などを知り、魅力あるふるさと栃木・吹上地区の再発見を目指しています。



公民館の花壇で育つさしも草と案内版

問合先 生涯学習課 (☎21-2705) e-mail: gakusyu@city.tochigi.lg.jp

# 子育てひろば

児童館、子育て支援センター等のお知らせです。

(未就学児は保護者同伴)



## はこのもり児童センター (☎24-4034)

○わなげで勝負!  
▼日時 12月11日(土)10時30分~12時  
▼対象 5歳以上18歳未満▼定員 20人程度▼費用 無料▼申込み 当日先着順

○工作教室 ミッフィーのお正月飾りを作ろう  
▼日時 12月18日(土)10時30分~12時  
▼対象 5歳以上18歳未満▼定員 15人(先着順)▼費用 無料▼申込み 12月4日(土)~

○工作教室 クリスマスグッズを作ろう!  
▼日時 12月25日(土)14時~16時▼対象 18歳未満▼内容 ひも通しツリー、ミッキーサンタのえんぴつ  
▼定員 60人程度▼費用 無料▼申込み 当日先着順



## そのべ児童館 (☎20-6231)

○サンタ・トナカイ・ツリーのクリスマスポンポン作り  
▼日時 12月11日(土)10時30分~11時30分▼対象 4歳以上20人(先着順)  
▼申込み 11月27日(土)~

○0歳親子ピクス  
▼日時 12月13日(月)10時30分~11時15分▼対象 0~11か月児と保護者25組(先着順)▼講師 大橋光子氏  
▼持ち物 バスタオル、飲み物、動きやすい服装▼申込み 11月29日(月)~

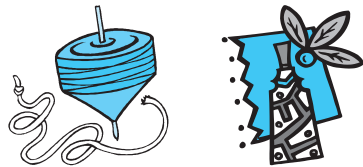
○のびのびひろば  
▼日時 12月14日(火)10時30分~11時30分(時間内参加自由)▼対象 1歳以上の未就園児▼内容 ロマンチックキャンドル作り  
○ぶちぶちひろば  
▼日時 12月15日(水)10時30分~11時30分(時間内参加自由)▼対象 0~11か月児▼内容 ロマンチックキャンドル作り  
☆共通事項  
▼費用 無料



## いまいずみ児童館 (☎27-5322)

○わくわくたいむ  
▼日時 1月7日(金)14時~15時30分(時間内参加自由)▼対象 4歳児以上▼内容 「伝承あそび」~折り紙で作るいろいろなコマ・書初め~  
○スマイル・スマイル  
~親子でお友だちづくり~  
▼日時 1月11日(火)10時~11時30分(時間内参加自由)▼対象 3か月~1歳5か月児 ▼内容 顔写真で作るオリジナルかるた  
○にこにこたいむ  
~親子でお友だちづくり~  
▼日時 1月14日(金)10時~11時30分(時間内参加自由)▼対象 1歳6か月以上の未就園児▼内容 顔写真で作るオリジナルかるた  
○ママといっしょ  
▼申込期間 12月2日(木)~25日(土)※3クラス共通  
◇うさぎクラス(6~11か月児)  
▼日時 1月18日(火)10時30分~▼内容 うさぎさんとあそぼう▼持ち物 バスタオル  
◇くまクラス(1~1歳11か月児)  
▼日時 1月21日(金)10時30分~▼内容 小麦粉粘土▼持ち物 汚れても良い服装  
◇ぞうクラス(2歳以上の未就園児と保護者)  
▼日時 1月28日(金)10時30分~ ▼内容 小麦粉粘土▼持ち物 汚れても良い服装

○みんなであそぼう!  
▼日時 1月28日(金)15時30分~16時30分(時間内参加自由)▼内容 羽子板&だるまさんがころんだ  
○豆まき会  
▼日時 1月29日(土)10時30分~▼内容 ビッグパンツポシェットを作って鬼退治をしよう!  
☆共通事項  
▼費用 無料▼申込み 電話又は直接いまいずみ児童館へ



## 地域子育て支援センター (☎23-2740)

○クリスマス会参加者募集  
▼日時 12月15日(水)10時~11時▼対象 2歳以上児と保護者▼内容 トリオ・アルマニャックさんによる演奏、パネルシアター、サンタクロースと一緒にのお楽しみなど▼定員 30組(先着順)▼費用 無料▼申込み 11月29日(月)~  
○プチなかよしタイム  
▼日時 12月14日(火)10時~11時▼場所 地域子育て支援センター▼対象 平成21年10月~12月生まれの乳児と保護者▼内容 親子でのふれあい遊び、看護師の話、子育ての情報交換  
▼定員 15組(先着順)▼費用 無料▼申込み 11月26日(金)~  
○なかよしタイムIV期参加者募集  
▼日時 1月12日~3月16日の水曜日(全10回)10時~11時▼場所 地域子育て支援センター▼対象 2歳3か月以上の幼児と保護者▼内容 親子の仲間作りの場として親子で歌・体操・読み聞かせ・ゲーム等の集団活動、友達とのふれあいや情報交換  
▼定員 25組(先着順)▼費用 無料▼申込み 12月16日(木)8時30分~



## 地域子育て支援センターふじおか

○クリスマスお楽しみ会参加者募集  
▼日時 12月21日(火)10時~11時▼場所 渡良瀬の里▼対象 2歳以上児と保護者30組▼内容 人形劇サークル「やじろべえ」による人形劇など▼費用 無料▼申込・問合せ先 藤健康福祉課(☎62-0904)、地域子育て支援センター(☎23-2740)



## 地域子育て支援センターおおひら (☎43-1134)

○ころころ広場  
▼日時 12月14日(火)10時30分~11時30分(時間内参加自由)▼場所 大平みなみ児童館▼対象 0歳~3歳児▼内容 クリスマスグッズ製作  
○ころころ広場クリスマス会  
▼日時 12月21日(火)10時30分~12時▼場所 ゆうゆうプラザ▼対象 0歳~3歳児と保護者▼定員 80組▼申込み 受付中  
○赤ちゃんサロン  
0歳児とその保護者のいこいの場です。  
▼日時 12月9日(木)・16日(木)10時30分~11時30分▼場所 大平みなみ児童館▼対象 0歳児と保護者▼定員 20組(託児5人)▼申込み 受付中



## 地域子育て支援センターつが (☎29-1234)

○一緒に人形劇を見ませんか  
▼日時 12月2日(木)10時~11時▼場所 地域子育て支援センターつが▼対象 未就園児と保護者▼内容 人形劇サークル「やじろべえ」による人形劇上演▼定員 20組(先着順)▼費用 無料▼申込み 11月24日(水)~

## さくら保育園子育て支援センター (ゆめふうせん/☎24-3900)

○親子ふれあい給食  
▼期日 12月13日(月)▼受付 10時~

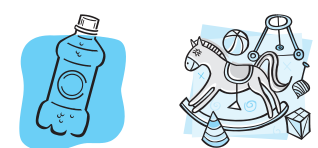
10時30分▼定員 5組(先着順)▼参加費 親子で800円(離乳食あり)  
○マタニティー&ベビーの日  
▼日時 12月16日(木)14時~15時▼対象 妊娠5か月以上(臨月除く)の妊婦又は夫婦(3組)▼内容 赤ちゃんのお世話・調乳、おやつ試食▼参加費 無料▼申込み 電話で予約  
○双子ちゃん遊ぼう  
▼日時 12月17日(金)10時~12時▼対象 就学前の双子と保護者又は、双子を妊娠中の方▼費用 無料



○健康相談  
▼日時 12月20日(月)10時~15時▼内容 助産師相談(午前中のみ。予約不要) / 身体計測

## ひがしのもり保育園子育て支援センター (ふれあいポッケ/☎27-8890)

○身近な素材を使って遊ぼう  
◇6か月~1歳5か月児と保護者 1月6日(木)、11日(火)、17日(月)、24日(月)  
◇1歳6か月~2歳11か月児と保護者 1月7日(金)、12日(水)、21日(金)、26日(水)、28日(金)  
▼時間 10時30分~11時30分▼定員 各回15組(先着順)▼申込み 12月14日(火)~16日(木)まで



## けやき保育園子育て支援センター (きらり/☎23-8905)

○身体測定・手形の日  
年齢別に行います。  
◇0歳~2歳 12月3日(金)、12月6日(月)、1月11日(火)、1月12日(水)  
◇2歳~ 12月10日(金)、1月17日(月)  
▼時間 10時~11時30分  
○絵本の会  
▼日時 12月27日(月)11時~11時30分  
○カレンダー作り  
折り紙を使ってカレンダーを作ります。  
▼日時 12月7日(火)、8日(水)10時~11時30分

○「もちつき」に参加しませんか  
▼日時 12月21日(火)11時~12時▼対象 2歳以上と保護者▼定員 15組(先着順)▼申込み 12月8日(水)~10日(金)10時~電話受付  
※12月13日(月)~15日(水)園庭のみ開放。  
12月16日(木)、17日(金)、24日(金)園行事の為お休み。



## さくら3Jホール(児童館) (☎22-7100)

○クッキング教室参加者募集  
もうすぐクリスマス、パンでリースを作ります。  
▼日時 12月19日(日)13時~16時▼集合 12時30分さくら3Jホール▼対象 小学生▼定員 15人(先着順)  
▼参加費 500円▼持ち物 エプロン、三角巾▼申込み 11月22日(月)~12月10日(金)電話受付



## 藤岡どーなつクラブ

○親子クリスマス会  
▼日時 12月11日(土)10時~12時▼場所 藤岡福祉センター▼対象 幼児▼内容 人形劇ほか▼参加費 無料▼申込み 当日会場へ▼問合せ先 藤岡どーなつクラブ小林☎62-4781 荒川☎62-3339

### お詫びと訂正

広報とちぎ10月号24ページ「子育てひろば」さくら保育園子育て支援センター健康相談の内容に誤りがありましたので、お詫びして訂正させていただきます。

(誤)日時 10月21日(木)  
↓  
(正)日時 10月18日(月)

# <1月の検診の案内>

健康のため年に1回  
健康診断を受けましょう

お申し込み  
ください

**申込方法** 電話又は直接窓口へ  
各健診日の2週間前までに申し込み  
ください。藤岡・都賀地区で事前に申  
し込みをされている方は、再度申し込  
む必要はありません。  
(生活保護および市民税非課税世帯の方  
で料金免除を希望する方は受診日の1週  
間前までに申請ください。検診当日の申  
し出は免除できません)

**健診当日**  
受付時間 8:30~10:30  
お持ちいただくもの  
受診券、保険証、受診票(集団検診  
のおしらせ)  
※社会保険の被扶養者で受診券がない  
方は、ご加入の健保組合等に問い合わ  
せください。

**健診結果**  
健診の約1か月後に郵送もしくは結  
果説明会にて結果をお返しします。

**子宮・乳がんのみの検診日(追加)**  
1月24日(月)・1月30日(日)  
受付時間 8:30~10:30  
栃木保健福祉センター

| 検診項目              | 対象者<br>(平成23年3月31日現在)             | 自己<br>負担額                                               |              |
|-------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------|
| 特定健康<br>診査        | 身体計測・血圧・診察<br>尿・血液検査・心電図等         | 特定健康診査受診券を<br>お持ちの方(40~74歳)                             | 国保加入<br>者は無料 |
| 後期<br>高齢者<br>健康診査 | 身体計測・血圧・診察<br>尿・血液検査・心電図等         | 後期高齢者医療制度加入者<br>(受診券が必要です)                              | 無料           |
| 生活<br>機能<br>評価    | 介護予防を目的とし<br>て身体機能などの<br>チェックをします | 65歳以上<br>(ただし、介護保険に認<br>定されている方は対象外)                    | 無料           |
| 胃がん<br>検診         | バリウムによる<br>レントゲン撮影                | 40歳以上<br>(75歳以上の方は無料)                                   | 800円         |
| 肺がん<br>検診         | 胸部レントゲン撮影                         |                                                         | 300円         |
|                   | 喀痰細胞診                             |                                                         | 200円         |
| 大腸がん<br>検診        | 便潜血検査<br>(2日間法)                   |                                                         | 300円         |
| 前立腺<br>がん検診       | 採血<br>(男性のみ)                      |                                                         | 400円         |
| 子宮がん<br>検診        | 細胞診<br>(頸部のみ)                     | 20歳以上(女性のみ)                                             | 700円         |
| 乳がん<br>検診         | 超音波検査                             | 30~39歳(女性のみ)                                            | 500円         |
|                   | マンモグラフィ+<br>超音波検査                 | 40歳以上(女性のみ)                                             | 1,000円       |
| 肝炎<br>ウイルス<br>検診  | B型+C型                             | ①40歳の方<br>②41歳以上で過去に受診<br>したことがない方                      | 600円         |
|                   | B型                                |                                                         | 100円         |
|                   | C型                                |                                                         | 500円         |
| 骨粗<br>しょう<br>症検診  | 超音波測定                             | 女性 20・25・30・35・40・45<br>50・55・60・65・70歳<br>男性 60・65・70歳 | 400円         |
| ヤング<br>健診         | 身体計測・血圧・診察                        | 20~39歳                                                  | 800円         |

# 母子保健事業のご案内

健診 ※健診は個別通知します。

| 内容           | 地区 | 期 日                   | 受付時間                     |
|--------------|----|-----------------------|--------------------------|
| 4か月児<br>健診   | 栃木 | 12月10日(金)             | 13:00~13:50              |
|              | 大平 | 12月1日(水)              | 13:15~14:30              |
|              | 藤岡 | 12月21日(火)             | 12:30~12:45              |
| 9か月児<br>健診   | 都賀 | 12月8日(水)              | 13:00~13:30              |
|              | 栃木 | 12月1日(水)<br>12月17日(金) | 13:00~13:50              |
|              | 大平 | 12月2日(木)              | 13:15~14:30              |
|              | 藤岡 | 12月21日(火)             | 13:00~13:15              |
| 1歳6か月児<br>健診 | 都賀 | 12月8日(水)              | 13:00~13:30              |
|              | 栃木 | 12月8日(水)<br>12月21日(火) | 13:00~13:50              |
|              | 大平 | 12月16日(木)             | 13:15~14:30              |
| 3歳児<br>健診    | 都賀 | 12月15日(水)             | 13:00~13:30              |
|              | 栃木 | 12月2日(木)              | 13:00~13:50              |
|              | 大平 | 12月17日(金)             | 13:15~14:30              |
| 2歳児<br>歯科健診  | 藤岡 | 12月16日(木)             | 12:30~13:00              |
|              | 栃木 | 12月7日(火)              | 9:15~9:30<br>10:15~10:30 |
|              | 大平 | 12月15日(水)             | 13:20~14:20              |
|              | 藤岡 | 12月3日(金)              | 10:00~12:00              |

※通知でご案内した時間にお越しください。

教室 ※事前に申し込みください。

| 両親教室       | 主な内容<br>(4回1コース) | 対象地区/会場/日程                            |                       |                   |            |
|------------|------------------|---------------------------------------|-----------------------|-------------------|------------|
|            |                  | 栃木・都賀<br>(栃木保健福祉センター)                 | 大平・藤岡<br>(ゆうゆうプラザ)    | 受付時間              |            |
| ①          | 妊娠中の生活・栄養指導      | 12月3日(金)                              | 12月7日(火)              | 13:30~            |            |
| ②          | 育児について・妊婦体操      | 12月15日(水)                             | 1月13日(木)              | 13:30~            |            |
| ③          | 妊婦体験・沐浴指導        | 1月22日(土)                              | 2月19日(土)              | 9:30~             |            |
| ④          | 呼吸法・母乳の手入れなど     | 1月28日(金)                              | 3月10日(木)              | 13:30~            |            |
| すくすく<br>教室 | 地区               | 主な内容(栃木・藤岡は2回1コース)                    | 日 程                   | 時 間               | 対 象        |
|            | 栃木               | ① ふれあい遊び・子育てアドバイス<br>② 絵本の読み聞かせ・ストレッチ | 12月14日(火)<br>1月22日(土) | 10:00~            | 生後3~5か月    |
| 藤岡         | ①                | ベビーマッサージ                              | 12月15日(水)             | 13:30~            | H22.7~8月生  |
|            | ②                | 離乳食実習                                 | 1月14日(金)              | 10:00~            | H22.9~10月生 |
| 都賀         | ①                | 離乳食のお話                                | 12月21日(火)             | 受付<br>13:15~13:30 | H22.8~9月生  |
|            | ②                | 赤ちゃんふれあおう                             |                       |                   |            |

## マタニティマークを知っていますか?



**マタニティマークとは?**  
妊産婦さんが交通機関等を利用  
する際に身につけることで、周囲  
の人が妊産婦さんだと気づき、配  
慮を示しやすくするものです。  
また、交通機関、職場、飲食  
店、その他の公共機関等が、呼び  
かけ文をつけてポスターなどで掲  
示し、妊産婦さんにやさしい環境  
づくりを推進するものです。

妊娠時、特に初期は、赤ちゃんの成長はもちろん、お  
母さんの健康を維持するためのとても大切な時期です。  
栃木市では、母子健康手帳交付時にこのマタニティ  
マークのキーホルダー等を妊婦さんに配布しています。

## 子育てサロン

ママの交流の場としてご利用ください。  
保健師等による育児相談も実施しています。

| 地区 | 日 時             | 同時開催内容や対象者                          |
|----|-----------------|-------------------------------------|
| 栃木 | 12月6日(月)10:00~  | 子育て相談                               |
| 大平 | 12月13日(月)9:30~  | 子育て相談                               |
| 藤岡 | 12月20日(月)10:00~ | 対象者(H21.11~12月生)<br>※対象外の方は11:00~です |
| 都賀 | 12月22日(水)9:30~  | 子育て相談・絵本読み聞かせ・<br>栄養のお話             |

**特定健診・後期高齢者健診・がん検診等** 受付 8:30~10:30

| 月 | 日  | 曜日 | 会 場        | 男女別  | 受診項目                        |           |             |     |
|---|----|----|------------|------|-----------------------------|-----------|-------------|-----|
|   |    |    |            |      | 特定健診・肝炎ウイルス<br>胃がん・肺がん・大腸がん | 前立腺<br>がん | 子宮がん<br>乳がん | 骨密度 |
| 1 | 12 | 水  | 栃木保健福祉センター | 男女   | ○                           | ○         | ○           | ○   |
|   | 13 | 木  | 藤岡福祉センター   | 男女   | ○                           | ○         | ○           | ○   |
|   | 15 | 土  | 栃木保健福祉センター | 男女   | ○                           | ○         | ○           | ○   |
|   | 21 | 金  | 栃木保健福祉センター | 女性のみ | ○                           | ×         | ○           | ○   |

**ヤング健診(20~39歳の方が対象です)** 受付 8:30~10:30

| 月 | 日  | 曜日 | 会 場         | 男女別 | ヤング健診 | 子宮がん<br>乳がん | 骨密度 |
|---|----|----|-------------|-----|-------|-------------|-----|
| 1 | 20 | 木  | ゆうゆうプラザ(大平) | 男女  | ○     | ○           | ○   |
|   | 23 | 日  | 藤岡福祉センター    | 男女  | ○     | ○           | ○   |
|   | 25 | 火  | 栃木保健福祉センター  | 男女  | ○     | ○           | ○   |
|   | 29 | 土  | 栃木保健福祉センター  | 男女  | ○     | ○           | ○   |

**栄養相談・健康相談**  
予約制です。各総合支所へ問い合わせてください。

| 月 | 日  | 曜日 | 会 場         | 時間          |
|---|----|----|-------------|-------------|
| 1 | 7  | 金  | 藤岡福祉センター    | 9:00~16:00  |
|   | 14 | 金  | ゆうゆうプラザ(大平) | 13:30~16:30 |
|   | 17 | 月  | 栃木保健福祉センター  | 9:00~11:30  |
|   | 27 | 木  | 都賀保健センター    | 13:30~16:00 |
|   | 28 | 金  | 栃木保健福祉センター  | 9:00~11:30  |

**こころの健康相談**

| 月 | 日  | 曜日 | 会 場                 | 時間                                                     |
|---|----|----|---------------------|--------------------------------------------------------|
| 1 | 11 | 火  | 市民相談室<br>(本庁舎内)     | 9:00~16:00<br>(12:00~13:00を除く)<br>※予約なし。<br>直接お越しください。 |
|   | 17 | 月  |                     |                                                        |
|   | 24 | 月  |                     |                                                        |
|   | 31 | 月  | ゆうゆう<br>プラザ<br>(大平) | 13:30~16:30<br>※予約制。専門のカウンセ<br>ラーが相談対応。事前申<br>込め必要。    |
|   | 21 | 金  |                     |                                                        |





# 12月は「適正飲酒月間」です！



昔から「酒は百薬の長」と言われていますが、飲み過ぎは健康状態を悪化させます。お酒を飲む機会が多くなる年末・年始ですが、適量を守って、健康維持に努めましょう。

## 1日の飲酒の適量

|               |       |       |
|---------------|-------|-------|
| ■ 日本酒 (15度)   | 1合    | 180ml |
| ■ ビール (5度)    | 中びん1本 | 500ml |
| ■ 焼酎 (25度)    | 0.6合  | 110ml |
| ■ ウイスキー (43度) | ダブル1杯 | 60ml  |
| ■ ワイン (14度)   | 1/4本  | 180ml |
| ■ 缶チューハイ (5度) | 1.5缶  | 520ml |

(これらのいずれか1つ分)

※未成年者の飲酒は法律で禁止されています。  
 ※妊娠中・授乳期は禁酒をしましょう。  
 ※飲酒の適量には個人差があります。  
 また、飲めない人が無理をして飲む必要はまったくありません。

## お酒を飲む時のポイント

- つまみを摂りながら飲む  
肝臓でアルコールを処理するためには様々な栄養素が必要です。  
→魚介、肉、大豆製品、卵、乳製品など、たんぱく質を含む食品をバランスよく摂る。  
→野菜類などで、ビタミンをしっかり摂る。
- 自分の適量を知り、ペースを守って飲む
- 気分が良くなる程度の「ほろ酔い」でやめる
- 寝る2時間前までに切り上げる



毎日飲む方は、ぜひ休肝日を設けましょう！

◇問合先 本 健康増進課  
 ☎(25)3511  
 マロニエ医療福祉専門学校  
 9時30分～16時

◎12月14日(火)

♥愛の献血にご協力を♥

|   |       |           |
|---|-------|-----------|
| 都 | 健康福祉課 | ☎(29)1033 |
| 藤 | 健康福祉課 | ☎(62)1900 |
| 大 | 健康福祉課 | ☎(45)1788 |
| 本 | 健康増進課 | ☎(25)3511 |

◇問合先

○6か月未満児は必ずBCG接種が済んでから受診ください。  
 ○指定された会場以外で受けた場合は、その総合支所等に直接連絡をお願いします。

☆お願い

◇日程 12月9日(木)、10日(金)  
 ◇受付 13時15分～13時45分  
 ◎場所 ゆうゆうプラザ(大平町西野田)

◇日程

12月14日(火)、15日(水)、20日(月)

◇受付 13時30分～14時

◎場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)

◇日程 12月14日(火)、15日(水)、20日(月)

◇受付 13時30分～14時

◎場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)

◇日程 12月14日(火)、15日(水)、20日(月)

◇受付 13時30分～14時

◎場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)

## ☆休日・夜間救急診療のお知らせ☆

栃木地区急患センター12月の当番医師 境町(医師会病院隣) ☎22-8699

診療時間等 平日:19時～22時(内科/小児を含む) 休日:9時～21時(内科/小児を含む)(外科)

※変更になる場合もありますので、事前に電話確認をしてからお出かけください。

|    |   |       |                  |    |   |         |                  |
|----|---|-------|------------------|----|---|---------|------------------|
| 1  | 水 | 大山    | (大山整形外科)         | 16 | 木 | 藤沼(仁)   | (大平下病院)          |
| 2  | 木 | 大門    | (大門内科医院)         | 17 | 金 | 亀田      | (亀田整形外科医院)       |
| 3  | 金 | 石井    | (石井内科医院)         | 18 | 土 | 青木(虎)   | (青木医院)           |
| 4  | 土 | 山門    | (山門クリニック)        | 19 | 日 | 内:腰塚(学) | (ちづかクリニック)       |
| 5  | 日 | 内:横山  | (よこやま内科小児科クリニック) |    |   | 外:齊藤(浩) | (はこのもりクリニック)     |
| 6  | 月 | 青木(虎) | (青木医院)           | 20 | 月 | 永谷      | (大島医院)           |
| 7  | 火 | 成田    | (成田内科)           | 21 | 火 | 与倉      | (与倉ペインクリニック)     |
| 8  | 水 | 中元    | (中元内科医院)         | 22 | 水 | 横山      | (よこやま内科小児科クリニック) |
| 9  | 木 | 斉藤(伸) | (さいとう小児科)        | 23 | 木 | 内:竹田    | (竹田内科医院)         |
| 10 | 金 | 橋本(安) | (橋本医院)           |    |   | 外:(昼)持田 | (持田医院)           |
| 11 | 土 | 天海(照) | (天海内科)           |    |   | 外:(夜)鈴木 | (藤岡整形外科クリニック)    |
| 12 | 日 | 内:新崎  | (大平東診療所)         | 24 | 金 | 桜井      | (桜井こどもクリニック)     |
|    |   | 外:町田  | (メディカルパパス)       | 25 | 土 | 箕輪      | (箕輪内科)           |
| 13 | 月 | 青木(章) | (静和医院)           | 26 | 日 | 内:関口(弘) | (関口医院)           |
| 14 | 火 | 土谷    | (土谷医院)           |    |   | 外:青木(虎) | (青木医院)           |
| 15 | 水 | 金田    | (金田医院)           | 27 | 月 | 河口      | (河口医院)           |
|    |   |       |                  | 28 | 火 | 川島      | (かわしまクリニック)      |
|    |   |       |                  | 29 | 水 | 筒井      | (筒井医院)           |
|    |   |       |                  | 30 | 木 | 内:轡田    | (こひらメディカルクリニック)  |
|    |   |       |                  |    |   | 外:大家    | (おおやクリニック)       |
|    |   |       |                  | 31 | 金 | 内:長谷川   | (長谷川医院)          |
|    |   |       |                  |    |   | 外:中村(昭) | (なかむら耳鼻咽喉科クリニック) |

※市のホームページにも掲載していますのでご覧ください。

## 急患センター終了後 受診できる病院 問合先

- ・月～土曜日の22時以降  
栃木消防本部 ☎22-0119
- ・休日の21時以降  
(日曜・祝日・年末年始)  
栃木消防本部 ☎24-9999

## 小児救急診療

- 毎週日曜日 19時～21時
- 対象 0歳～中学生
- 場所 とちの木病院(大町) ☎22-7722
- ※1月2日(日)は休診のため急患センターをご利用ください。
- 毎週木・金曜日 17時～22時
- 対象 0歳～中学生
- 場所 下都賀総合病院(富士見町) ☎22-2551(要電話確認)

## とちぎ子ども救急電話番号

毎日19時～23時  
 ☎028-600-0099  
 プッシュ回線の場合 #8000



# みんなの 伝言板

このコーナーは、皆さんから寄せられた情報をもとに、編集しています。詳しくは各団体等にお問い合わせください。

## シルバー人材センター入会説明会

▼日時 12月10日(金)13時30分～▼場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)▼対象 市内在住で働く意欲のある60歳以上の方▼その他 お住まいの地区の各事業所へ問い合わせください▼申込・問合せ シルバー人材センター栃木事務局 ☎23-4165 藤岡事業所 ☎62-1534 都賀事業所 ☎27-8812 大平事業所 ☎43-0155

## 戦後強制抑留者の皆さんへ

特別給付金の請求受付が10月から始まりました。  
▼対象 シベリア戦後強制抑留者で、平成22年6月16日に日本国籍を有するご存命の方▼請求受付期限 平成24年3月31日▼その他 請求書類をお送りします。※平成19～21年度に特別慰労品を受けていない方は下記へお電話ください▼請求・問合せ 独立行政法人平和祈念事業基金事業部特別給付金担当(ナビダイヤル) ☎0570-059-204 / (IP電話、PHS) ☎03-5860-2748▼受付 平日9時～18時

## 栃木市民吹奏楽団第62回定期演奏会・合併記念演奏会『新生・栃木市を謳う』

▼日時 12月5日(日)開演14時(開場13時30分)▼場所 栃木文化会館(旭町)▼内容 交響組曲 栃木への誘いほか▼料金 一般1,000円、高校生以下500円▼申込・問合せ ぶなの森カルチャークラブ ☎20-5055へ

## おもちゃ図書館のクリスマス会

▼日時 12月12日(日)10時～12時▼場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)▼対象 子ども約40人(親子参加大歓迎)▼その他 劇発表、サンタからのプレゼント有(先着20人)▼共催 國學院大學栃木短期大学ボランティアサークルみたらし会他▼

問合せ オープンハウスたんぼぼ ☎24-9833

## 点字本宅配サービス

栃木市社会福祉協議会では、視覚障がい者の情報収集に関する支援として、点字ボランティアの方々が点訳された本を宅配するサービスを行っていますのでご利用ください▼申込・問合せ 社会福祉協議会 ☎22-4457

## 社会福祉協議会藤岡支所 教室・講座

### ○男の料理教室

▼日時 12月7日(火)9時～▼場所 藤岡公民館(藤岡町藤岡)▼対象 成人男性20人(先着順)▼内容 おせち料理2品程度(伊達巻、牛肉の柚香り漬け等予定)▼申込期限 12月1日(水)○気功体操開催中

▼日時 12月6日、20日、1月17日、31日の月曜日14時～▼場所 藤岡福祉センター(藤岡町藤岡)▼講師 小野田みな子氏(吉宮気功体操協会栃木支部員)

★共通事項▼費用 無料▼問合せ 社会福祉協議会藤岡支所 ☎62-5861

## 市母子寡婦福祉会から参加者募集

### ○母子家庭サポーターのつどい

▼日時 12月5日(日)12時～15時※11時に栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)からバス有▼場所 宇都宮市男女共同参画推進センター(宇都宮市)▼内容 講演『子どもが健やかに育つために』(宇都宮大学 渡邊弘教授) / ひとり親家庭への施策説明(県こども政策課)▼定員 20人(先着順)▼参加費 無料

○ひとり親家庭クリスマスケーキ作り▼日時 12月19日(日)10時～15時▼場所 国府公民館(惣社町)▼対象 ひとり親家庭20組(先着順)▼参加費 親子1組(親と子1人ずつ)につき1,000円※子ども2人以上はプラス500円/人▼持ち物 エプロン、三角巾★共通事項▼申込・問合せ 11月30日(火)までに市母子寡婦福祉会保坂 ☎24-2675へ

## 平成23年度県立学悠館高校入学説明会

▼日時 ①12月1日(水)②1月26日(水)15時～15時15分受付▼場所 学悠館高校(沼和田町)▼その他 公共交通機関をご利用ください▼申込・問合せ

各実施日の前日までに学悠館高校渡辺 ☎20-7073又はFAX24-9299へ

## 小山高専サテライト・キャンパス講座 ○栃・木・蔵フォーラム

▼日時 12月5日(日)13時30分～15時▼場所 とちぎ蔵の街観光館(万町)▼講師 豊川斎赫氏▼内容 県産木材の高度利用と文化財の持続発展のための産学官交流▼定員 80人(先着順)▼費用 無料★その他多数の講座・イベントあり▼申込・問合せ 開始日の2日前までに小山工業高等専門学校 ☎0285-20-2197へ

## 必ずチェック最低賃金! 使用者も労働者も

★時間額 697円(10月7日改正)最低賃金は、県の区域内の事業場で働くすべての労働者とその使用者に、雇用形態(常用・臨時・パート・アルバイト等)や仕事の内容、労働時間の長短に関係なく適用されます。▼問合せ 栃木労働局賃金室 ☎028-634-9109 栃木労働基準監督署 ☎24-7766

## 中小企業季節資金(年末資金) 融資利用

▼融資額 企業1,000万円以内・団体1億円以内▼申込期限 12月30日(木)▼融資申込先 県内に本店を有する銀行、信用金庫、信用組合および商工組合中央金庫の県内営業店▼問合せ 県経営支援課 ☎028-623-3181

## 不用品登録情報

※無料が条件です。  
ゆずります

テーブル用ガラス板、事務用椅子、毛糸、座卓、女兒服(50～90cm)、男児服(120～140cm)、ドイツ製加湿器、工業用ミシン、防寒靴(女兒用・男児用各18～19cm)、7歳女兒着物セット、女兒ジャケット(110cm)、女兒靴(18cm)

ゆずってください

卓球台、アルミはしご、電子レンジ、女兒服(100～160cm)、男児服(80～90cm)、植木鉢(直径30cm)、木製おもちゃ、白と杵、電動ミシン、自転車前乗せかご、二層式洗濯機、竹馬

▼問合せ 消費生活センター ☎23-8899

## 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。

| 相 談                                  | 日 時                     | 場所／問合せ                              |
|--------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| ○弁護士相談（事前に要予約）                       | 第2・第4金曜日<br>10：00～12：00 | 本庁／本庁市民生活課<br>☎21-2144              |
| ○弁護士相談（事前に要予約）                       | 奇数月第3木曜日<br>10：00～12：00 | 大平隣保館／大平総合支所人権推進課<br>☎43-6611       |
| ○弁護士相談（事前に要予約）                       | 偶数月第3火曜日<br>10：00～12：00 | 藤岡公民館／藤岡総合支所市民生活課<br>☎62-0903       |
| ○総合相談<br>（行政・人権・家庭児童・青少年）            | 第2・第4金曜日<br>10：00～12：00 | 本庁／本庁市民生活課<br>☎21-2144              |
| ○市民相談（日常生活の問題など）                     | 月～金曜日<br>8：30～17：15     | 本庁舎市民相談室／本庁市民生活課<br>☎21-2144        |
| ○消費生活相談                              | 月～金曜日<br>9：00～16：00     | 市民会館／消費生活センター<br>☎23-8899           |
| ○年金相談                                | 第4土曜日<br>10：00～12：00    | 大平隣保館／大平総合支所人権推進課<br>☎43-6611       |
| ○外国人相談                               | 第3土曜日<br>20：00～22：00    | 大平隣保館／大平総合支所人権推進課<br>☎43-6611       |
| ○行政相談                                | 第1・第3火曜日<br>9：30～11：30  | ふるさとふれあい館／大平総合支所市民生活課<br>☎43-9211   |
| ○行政相談                                | 第2火曜日<br>10：00～12：00    | 藤岡福祉センター／藤岡総合支所市民生活課<br>☎62-0903    |
| ○人権相談                                | 月～金曜日<br>8：30～17：15     | 第四地区コミュニティセンター／本庁人権推進課<br>☎24-2444  |
| ○人権相談                                | 12月7日<br>10：00～12：00    | 藤岡福祉センター／藤岡総合支所市民生活課<br>☎62-0903    |
| ○いじめ相談電話<br>土・日・祝日・時間外は留守番電<br>話・FAX | 月～金曜日<br>9：00～17：00     | 市民会館／青少年センター<br>☎24-0667 FAX23-6566 |
| ○青少年相談<br>（非行問題・不登校など）               | 月～金曜日<br>9：00～17：00     | 市民会館／青少年センター<br>☎24-0667 FAX23-6566 |
| ○女性のチャレンジ電話相談<br>（就職・再就職の相談）         | 火～土曜日<br>9：00～16：00     | パルティとちぎ男女共同参画センター<br>☎028-665-7712  |

### クリーニングの窓

#### クリーニング・オフ制度

クリーニング・オフとは、消費者が訪問販売や電話勧誘などで契約してしまった場合に一定期間、無条件で契約を解除できる制度です。

セールスマンが自宅を訪れる訪問販売や、電話勧誘などで契約した場合は、8日間のクリーニング・オフ期間があります。

クリーニング・オフをすると、代金を支払った場合は、全額返してもらえますし、商品は販売会社の負担で引き取ってもらえます。工事などが完了していた場合でも、支払いは不要です。

クリーニング・オフしたいときは、契約年月日、商品名、金額、販売者、担当者等を記入し、「契約を解除する」旨を明記して、はがきで通知します。必要事項を記入したら、両面コピーをして証拠を手元に残し、特定記録郵便等で出します。クレジット契約をしていればクレジット会社にも通知してください。クリーニング・オフの通知の書き方や手続き方法が分からないときは、消費生活センターへ相談してください。

☆消費生活全般に関する相談は、消費生活センター（市民会館3階／☎8899）へ

開設時間 月～金曜日9時～16時

**わが家の  
エンゼル  
天使**

(平成21年12月生)  
募集は16ページ  
に掲載



松島 ゆなちゃん



宇佐美 陽菜ちゃん



角田 りんかちゃん



藤田 ひるとちゃん



後藤 りおちゃん



篠原 いぶきちゃん



鈴木 そうたちゃん



大塚 なるみちゃん



野中 ひよりちゃん



甲斐 みなとちゃん



大栗 そうまちゃん



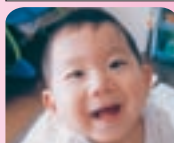
羽金 みおちゃん



渡邊 たくみちゃん



松本 こうすけちゃん



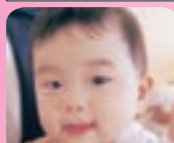
岡島 りょうやちゃん



田村 ゆきなちゃん



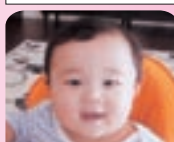
寺内 りつきちゃん



日里 ゆかりちゃん



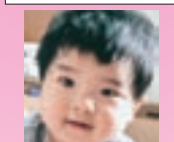
森戸 りせちゃん



小澤 そうたちゃん



党 けいたちゃん



稲葉 こうすけちゃん



菊地 ゆうたちゃん



岸 あいとちゃん



高岩 りくちゃん



木下 まきちゃん



大和田 羽菜ちゃん



末久 たかとちゃん



小藤 まなちゃん

電車から見られる  
幻想的なイルミネーション  
**光と音のページェント**  
～幻想的なひとときを大切な人と～

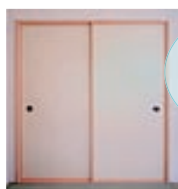


美しいイルミネーションで装飾し、皆さん  
をお迎えします。

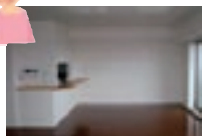
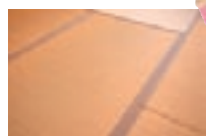
期 間 11月26日(金)～平成23年1月12日(水)  
点灯時間 午後5時～午前0時10分  
場 所 東武日光線新大平下駅東口  
プラッツおおひら(大平町富田)  
※詳しくは、14ページに掲載  
その他 オナー募金募集中  
問合せ先 光と音のページェント実行委員会  
(大) 産業振興課内/☎(43)9213

**増改築・外壁塗装・オール電化・水まわり・エクステリア・ガーデン・その他リフォーム**

**クロス・襖・障子張替・畳替の  
シーズンです!**



今年こそ  
早めにお手入れ  
しましょう!



こんなことでお困りではありませんか?

- ★屋根や外壁の色あせが気になる
- ★IHやエコキュートなど光熱費も節約  
できるオール電化にしたい
- ★狭くて寒いお風呂をなんとかしたい
- ★足腰に負担のかかる和式トイレを  
洋式トイレに替えたい

「売り込み」  
「しつこい営業」  
は致しません

リフォーム・外構の  
プロがお悩み解決  
いたします!

お客様のご都合を  
最優先します  
ご相談下さい!

いつでもご相談・お見積無料!



栃木市総合運動公園前

**(株)カラーズ**

木の花ホームの姉妹店

詳しくはこちらまで ▶▶▶



**0120-119-895**

栃木市野中町 1382-2 FAX: 0282-20-1145 営業時間 9:00~19:00 水曜定休日

# フォトニュース

まちの話題



11月3日(水・祝)  
「ピアノとヴァイオリンの調べ」&「みんなで第九を楽しもう!!」



10月24日(日)  
オールドタイムランみかも2010



10月17日(日)  
大平地区体育祭



10月24日(日)  
とちぎ協働まつり2010



10月10日(日)  
とちぎ「蔵の街」音楽祭



10月8日(金)~10日(日)  
オクトーパフェスト in 蔵の街2010

発行日 毎月20日  
発行 栃木市 〒328-8686 栃木県栃木市入舟町7番26号

編集 企画部企画課 ☎0282(21)2224

## パソコン大そうじキャンペーン 12/24 (金)まで

作業時間はたったの30分

### パソコンも大そうじしませんか?

パソコンの内部清掃を怠ると、故障の原因になることがあります。

**その1** ハード内のホコリや、不用なデータをそのままにしておくと、故障の原因に。しっかり取り除きます。

**その2** モニターやハードの汚れを、専用の溶剤でキレイにクリーニングします。

パソコンおそうじパック(1台)

# 2,980円

光星ELEXS エレックス  
PCメンテナンス事業部

★お問い合わせで相談は 平日AM8:30~PM7:00まで

## TEL.0282-31-2550

|                                                                                      |                                                                       |                                                            |                                                                                 |                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 株式会社光星電機<br>〒328-0067 栃木市皆川城内町新町402<br>TEL.0282(30)1255<br>http://www.t-kousei.co.jp | 有限会社光星ELEXS<br>回転機メンテナンス事業部<br>〒328-0061 栃木市新井町27<br>TEL.0282(24)7426 | PCメンテナンス事業部<br>〒328-0067 栃木市皆川城内町新町401<br>TEL.0282(31)2550 | 栃木ケアーズ<br>〒328-0075 栃木市箱森町19-34<br>TEL.0282(25)0550<br>http://www.t-cares.co.jp | みぶケアーズ<br>〒321-0201 壬生町大字安塚888<br>TEL.0282(85)0560 |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|