

募集

入居者募集情報

☆市営住宅
○城内市営住宅 (高齢者・障がい者のいる世帯の申込住所)

○大宮市営住宅 (20歳未満の子を扶養するひとり親家庭の申込住所)

○城内南第2市営住宅
○本町市営住宅

☆高齢者専用住宅 (シルバーハウジング) (高齢者に配慮した設備・仕様の住宅で、ライフサポートアドバイザー「生活援助員」を配置しています)

○川原田市営住宅
2DK 1戸
①60歳以上の単身者②60

歳以上の方のみの世帯③双方または一方が60歳以上の夫婦のみの世帯のいずれかの申込住所)

▽家賃2万2,600円 (4万4,400円 (別に負担金や駐車場使用料がかかる場合があります))

☆特定公共賃貸住宅 (スカイハイツ) (申込みは所得月額48万7千円までの方)

○スカイハイツ平柳
3DK (70・23㎡) 3戸
▽家賃6万5千円/月

3LDK (78・45㎡) 3戸
▽家賃6万9千円/月

○スカイハイツ川原田
3DK (73・77㎡) 11戸
▽家賃6万6千円/月

※家賃の他に駐車場料金 (月2,700円/台) が

かかります。
☆共通事項
◆申込期間 12月5日(水) 11日(火) 8時30分~17時 (土、日曜日を除く)

◆入居日 1月1日(火)
◆入居資格・条件等、詳細

は下記へ (申込多数の場合は抽選)
本施設管理課 ☎21-2623

講座

健康あつぽ講座 (運動編)

◆日時 12月6日(木) 10時~11時 (受付9時40分)
◆場所 栃木保健福祉センター (今泉町2丁目)
◆対象 市民30人
◆内容 音楽に合わせてリズムカルにカラダを動かす運動
◆持ち物 運動できる服装・タオル・室内用運動靴・飲み物
◆参加費 無料
◆申込み 12月5日(水)まで

家族介護者の集い

◆日時 12月16日(日) 10時~12時
◆場所 コープデイサービスセンター今泉 (今泉町1

発見の森セミナー

「台所(キッチン)からの健康づくり」

おいしくてバランスの良い食事作りは、健康な体づくりの源であり、同時に脳が鍛えられ、老化防止につながります。

この講座では、調理の基本から、調理の工程が脳に与える影響や素材の切り方や炒め方の違いによる食感の違い、良質のたんぱく質を取り入れた献立作りなど、「本当に豊かで健康な食生活」のコツを学びましょう。

- 1 基本の調理 計量する、切る、むく、ゆでるなど
2 基本の調理 飯を炊く、汁を仕立てるなど



3 日常の調理 洋風の献立(肉料理)を学び、本格的なポタージュを作る)
4 日常の調理 和風献立(30品目以上を使った一汁三菜の献立)

1月24日・1月31日・2月7日・2月14日の各木曜日。いずれも10時~12時。國學院大學栃木短期大学調理実習室(4階)で開催。講師は國學院大學栃木短期大学家政学教授湯川晴美氏。定員は20人(市外の方も受講可能)。

◆受講料2千円、材料費2千円。
◆申込み 12月4日(火)
本生涯学習課 ☎21-2705・2706

生涯学習人材バンク登録者自主企画講座

1~3月開催 自主講座受講生募集

『自身の知識や技術、能力を生かして市民の皆さんの学習のサポートをしたい!』と生涯学習人材バンクに登録した方々が自主企画運営する初心者向け講座です。興味のある講座に申し込みください。

【申込方法】12月3日(月)~14日(金)8時30分~17時15分に電話で本生涯学習課(☎21-2705、2706) ※土、日曜日は除く

【その他】会場費や材料費等の実費分は受講者負担となります。

- ・受講申込者には、申込期間終了後(12/22~28)に講師から受講決定等の電話連絡があります。
・申込者が少ない講座は、中止となる場合や会場が変更となる場合があります。

Table with columns: No, 講座名(講師名), 開催日時, 定員, 受講料, 持ち物, 会場. Contains 35 rows of course information.

◆対象 要介護高齢者等の介護をされている方、介護に関心のある方20人(先着順)
◆内容 「認知症介護と家族ケア」(介護のプロや仲間とつながろう)講師 金澤林子氏(認知症の人と家族の会栃木支部代表) ※最後にミニコンサートも行います。
◆参加費 100円(お茶)

◆申込み 12月10日(月)まで
◆対象 市内在住・在勤の女性
◆定員 15人(先着順)
◆材料費 1,200円
◆申込み 12月7日(金)まで、働く婦人の家(市民会館内)日ノ出町/女性青年課 ☎24-0351

◆日時 12月12日(水)
◆場所 市民会館(日ノ出町)
◆対象 市内在住・在勤の女性
◆定員 12人(先着順)
◆材料費 2千円
◆講座内容 12月 伊達巻・ようかん・昆布巻き・鶏肉の香り焼き▽19日 栗きんとん・なます・筑前煮・焼き豚

◆申込み 12月3日
◆日時 12月11日(火) 13時30分~15時30分
◆場所 市民会館(日ノ出町)

◆申込み 12月10日(月)
◆対象 市内在住・在勤の女性
◆定員 15人(先着順)
◆材料費 1,200円
◆申込み 12月7日(金)まで、働く婦人の家(市民会館内)日ノ出町/女性青年課 ☎24-0351

◆申込み 12月10日(月)
◆対象 市内在住・在勤の女性
◆定員 15人(先着順)
◆材料費 1,200円
◆申込み 12月7日(金)まで、働く婦人の家(市民会館内)日ノ出町/女性青年課 ☎24-0351

