

**アンコンシヤス・バイアスを
知る、気づく、対処する**

アンコンシヤス・バイアスとは、「無意識の偏ったモノの見方」のことであり、誰にでもあつたものです。アンコンシヤス・バイアスに気づくことで、自分の可能性を広げてみませんか？
県のオンライン講座をスクリーンで視聴します。

日時 9月15日(木) 13時30分～15時30分

場所 市役所本庁舎(万町)3階正庁

講師 (一社)アンコンシヤスバイアス研究所 代表理事 守屋智敬氏

定員 40人(先着順)

入場料 無料

申込 9月5日(月)までに問合先へ電話またはホームページ(下記2次元コード参照)より

個人権・男女共同参画課 ☎(21)2162

かつてない「超高齢社会」を迎える日本。重要な課題のひとつ「認知症」について、一緒に考えてみませんか？

栃木市民特別講座「まちぐるみで認知症高齢者を支える」

かたてない「超高齢社会」を迎える日本。重要な課題のひとつ「認知症」について、一緒に考えてみませんか？

日時 9月24日(土) 13時30分～15時30分(開場13時)

場所 とちぎ岩下の新生姜ホール(栃木文化会館)大ホール(旭町)

講演 渡邊由佳氏(獨協医科大学病院認知症疾患医療センター副センター長) / 事例報告(認知症高齢者等声掛け模擬訓練)

※ 手話通訳・要約筆記あり

費用 無料

申込 不要

地域包括ケア推進課 ☎(21)2170



ゆうゆうプラザ 運動教室

教室	定員	回数	日程・曜日・時間
はじめてのヨガ	20人	10回	9/14,9/21,10/5,10/26,11/2,11/16,11/30,12/14,12/21,12/28 水曜日 14時～15時
ソフトエアロビクス	15人	10回	10/13,10/20,11/3,11/24,12/12/15,12/22,1/5,1/19,1/26 木曜日 10時～11時
親子ピクス ※生後3か月～1歳6か月まで対象	15人	10回	9/2,9/23,10/28,11/11,11/25,12/2,12/9,12/23,1/6,1/20 金曜日 10時～11時

日時 次表の通り

場所 大平健康福祉センター1F ゆうゆうプラザ(大平町西野田)

費用 各教室とも8,640円(10回分)

申込 事前に申込書(問合先に設置)を窓口へ提出。8月26日(金)から受付。

※新型コロナウイルス接種会場等により、日程変更の場合あり。

地域包括ケア推進課 ☎(45)2601

無料公開講座「西方城跡シンポジウム」

国史跡指定を目指して準備を進めている西方城。発掘や資料調査、城館遺構の評価についての成果報告のほか、ふるさとの城郭群再発見事業専門委員会による意見交換も行います。

日時 9月25日(日) 13時～16時30分

場所 とちぎ岩下の新生姜ホール(栃木文化会館)大ホール(旭町)

内容 (公財)東京都歴史文化財団東京都江戸東京博物館学芸員 齋藤慎一氏、栃木市文化大使(宇都宮短期大学人間福祉学教授) 江田郁夫氏による講演とふるさとの城郭群再発見事業専門委員会による意見交換

対象 どなたでも

定員 400人

費用 無料

申込 市ホームページ(左記2次元コード参照)から事前にお申込みいただくか、当日直接会場でお申込みください(※とちぎ文化講座・市民大学受講生は申込不要)

文化課 ☎(21)2495

とちぎメディカルセンター市民公開講座

高齢者の皮膚トラブル予防、糖尿病患者の運動療法

日時 9月8日(木) 14時～15時30分(開場13時30分)

場所 とちぎ岩下の新生姜ホール(栃木文化会館)小ホール(旭町)

費用 無料

申込 不要

一般財団法人とちぎメディカルセンター 総合連携推進本部 ☎(20)1281

「MINI HAPPY生き生き塾」受講者募集

申込み多数のため、短期での追加開催をします。

日時 ①10月5日(水)『健康ストレッチ』、②11月2日(水)『特殊詐欺に関する講話』、③12月7日(水)『あったかおとちぎ体操』 各9時30分～11時30分

大平勤労青少年ホーム後期講座受講生募集

対象 市内在住・在勤の40歳以下の方

場所 大平勤労青少年ホーム(大平町蔵井)

申込 9月1日(木)14時～、問合先へ直接来館ください。

受付時間 平日14時～21時、土曜13時30分～16時30分

回 大平勤労青少年ホーム ☎(43)5191

曜日	講座名	開催日	開催時間	回数	定員	教材費等(用意する物)
月	気分爽快!! ZUMBA	10/3	19:30～	12回	25人	室内シューズ 飲み物、タオル
火	書的美を表す☆書道	10/3	19:00～	8回	15人	教本代6ヶ月4,500円
火	リハビリ回復! リカリー功	10/4	19:00～	12回	25人	ヨガマット 飲み物、タオル
水	良い汗かこう! ゴルフ	10/11	19:00～	10回	25人	ボール代実費 ゴルフセット
水	伝統美をまとう☆着付	10/12	18:30～	7回	15人	初心者のみテキスト4,180円、着物
水	君も名アレー! テニス	10/5	19:00～	12回	25人	ボール代500円 ヲグ、シューズ
水	流れのある☆ヒラリ功	10/12	19:00～	10回	25人	ヨガマット 飲み物、タオル
木	友達を増やそう☆英会話	10/13	19:00～	7回	15人	辞書、筆記用具
木	グイッサーキョトで美トレ	10/6	19:30～	11回	25人	ヨガマット 飲み物、タオル
金	1人で作れる! 料理	10/14	18:30～	10回	15人	15回分材料費8,000円
金	四季を感じよう! 華道	10/14	19:00～	7回	15人	花代1回1,100円 特別回2,000円
土	歌いたくなる! ゴスペル	10/7	19:30～	8回	25人	筆記用具、飲み物
土	心体ほくすリラクソスヨガ	10/1	14:00～	12回	25人	ヨガマット 飲み物、タオル

栃木勤労青少年ホーム第2期定期講座

対象 市内在住か在勤の15歳から40歳以下の方(学生は利用できません)

場所 栃木勤労青少年ホーム(日ノ出町)

申込 9月2日(金)から、問合先へ直接来館ください。(先着順)

受付時間 平日13時～21時、土曜17時～21時

回 栃木勤労青少年ホーム ☎(22)31113

曜日	講座名	開講日・時間	回数	定員	教材費
月	日常会話を初歩から始める「初級英会話」	9/5～11/7 19時～21時	8回	10人	無料
火	基礎体力アップ! 「バドミントン」	9/20～11/8 19時～21時	8回	20人	1,500円
水	スタイリッシュ・ヨガ	9/7～11/9 19時～21時	10回	20人	無料
水	初歩から始める「ソフトバレーボール」	9/21～11/9 19時～21時	8回	20人	無料
木	ピラティス	9/8～10/20 19時～21時	7回	20人	無料
金	オリエンタル気分☆「ベリーダンス」	9/30～12/2 19時～21時	10回	20人	無料
金	江戸伝統工芸「つまみ細工」	9/9～11/4 19時～22時	8回	10人	1回500円
土	心と体のリフレッシュ♪「フラダンス」	9/17～11/26 19時～21時	11回	20人	無料

場所 大平隣保館(大平町新)

対象 市内在住60歳以上で、全3回のうち2回以上出席できる方

定員 30人

費用 無料

申込 9月1日(木)～(土) 祝を除く、8時30分～17時

大平隣保館 ☎(43)6611

隣保館短期講座「草花をアレンジしよう」

「草花のアレンジ」を楽しみながら自然に親しみ、環境や伝統および人権について学びましょう。

日時 ①10月19日(水)『こけ玉づくり』②11月16日(水)『シクラメンの寄せ植え』③12月21日(水)『クリスマスリースづくり』 各9時30分～11時30分

場所 大平隣保館(大平町新)

対象 市内在住で、全3回のうち2回以上参加できる方

定員 25人(先着順)

費用 ①1,200円、②1,500円、③2,000円(材料費)

申込 9月1日(木)～(土) 祝を除く、8時30分～17時

大平隣保館 ☎(43)6611

スポーツ

令和4年度各地域体育祭の中止について

開催を予定しておりました次の体育祭は、新型コロナウイルス感染症の状況を考慮し、中止とさせていただきます。

大平地域 第65回大平地区体育祭

藤岡地域 赤麻・三鴨支部体育祭

都賀地域 第11回都賀スポーツ・レクリエーションフェスティバル

西方地域 令和4年度にしかたふれあいスポーツ大会

岩舟地域 第30回岩舟地区体育祭

大平公民館 ☎(44)0766

藤岡公民館 ☎(62)4321

都賀公民館 ☎(27)5050

関東ホーチキにしかた体育館 ☎(92)0866

岩舟公民館 ☎(55)2500

第13回栃木市民ゴルフ大会

日時 10月2日(日) ※雨天決行

場所 都賀カントリークラブ(尻内町)

対象 市内在住または在勤の方

定員 270人(先着順)

費用 プレー費8,500円(セルフ/食事込) ※キャディ付は11,800円/参加費2,000円

競技方法 ペリア ダブルパー 18Hプレー ハーフ集計 パーティーなし 清算後に賞品受取

申込 9月1日(木)～15日(木)に、左記に問合せのうえ、参加費を添えて申込みください。

栃木地域 サンランド栃木 ☎(24)3331

大平地域 大平公民館 ☎(44)0766

藤岡地域 早乙女 ☎(62)2146

都賀地域 渡辺 ☎(27)5427

西方地域 栗山 ☎(92)7811

岩舟地域 岩舟公民館 ☎(55)2500

市民スポーツ課 ☎(25)0930

秋季ラジボール卓球教室

日時 10月18日・25日、11月15日・22日・29日(火曜日)(全5回) 13時～16時

場所 マルワ・アリーナとちぎ(栃木市総合体育館) 補助競技場(川原田町)

対象 市内在住または在勤の方(初心者に限る)

定員 40人(先着順)

費用 1,000円(初日に納入)

持物 体育館シューズ、ラケット(お持ちの方)

申込 9月6日(火) 8時30分から市民スポーツ課窓口または電話にて(1人で申込みできる人数は2人分まで)

市民スポーツ課 ☎(25)0930

防災情報もケーブルテレビのきゅーちゃんナビで!!

気象情報、避難情報をチェック!

[android] [iPhone]

ケーブルテレビ栃木 ☎0120-25-1819

解体工事・外構工事・舗装工事

相談・見積り無料

お電話お待ちしております

株式会社大成

TEL:0282-21-8790

〒328-0002 栃木市惣社町2182

E-mail:kaitai.taisei@juno.ocn.ne.jp