

**食育は思い立ったが吉日です  
今から出来る健康づくり**

9月15日、都賀公民館でキユーピー株式会社の前田氏を講師にお招きして、講話「楽しく食べて健康に」が開催されました。講話内容は、食事と健康寿命について、高齢期の栄養失調について、食事に必要な噛む・飲み込む動作の体操、バランスの取れた主菜・副菜、生涯健康のために、など食事と健康について盛りだくさん！

今の食事は栄養バランスが適切かどうか。改善するには何が 필요한のか、お話の中で参考になることがいっぱいでした。参加された皆さん、本当に熱心に受講されていました。



▲ 講座の様子 ▲



**涼しげな作品が完成**



▲完成！



▶ドライフラワーをガラスに入れて

慎重にジェルキャンドルを注ぎます

8月5日、西方公民館おびくにセミナーにおいて、加藤明子<sup>かとうあきこ</sup>氏の指導のもと、お花ジェルキャンドル作りの講座が開催されました。グラスの中にお好みのドライフラワーなどを配置し、溶かしたジェルキャンドルを注いで閉じ込めるもので、透明なキャンドルに透けて見える花々が涼しげです。それぞれに趣向をこらした素敵なキャンドルが完成しました。

**3年ぶり！高校生合同文化祭開催**

9月18日、「とちぎ高校生蔵部」主催の「第5回栃木市高校生合同文化祭」が3年ぶりに開催されました。今年は市内5つの高校が参加し、書道作品や星座プラネタリウム等の展示・各種研究発表等を行いました。また、クイズラリーやアートイベントなど来場者が参加できるイベントも開催しました。当日は、あいにくの雨模様となり、終了時間を1時間繰り上げましたが、文化祭後には交流会を開催し、高校生が他校の生徒とも親睦を深めました。



▲様々な年代の方が会場を訪れました



▲にぎやかな会場の様子

**親子ふれあい教室  
「いわねチャレンジ工房」**

8月28日、岩舟公民館において、「いわねチャレンジ工房」藍のたき染め体験教室が開催されました。たき染めは、植物のタデアイの葉をつぶし、その葉を使ってトートバックにたき染めしていくもの。とちぎ花センターの職員から説明を受けた後、親子で作品作りに打ち込みました。葉の形を活かしたり、デザインシートを使用して自分だけのオリジナルバックを作りました。



▲親子で楽しむ作品作り



▲出来上がった作品

**中根八幡遺跡発掘調査～栃木の起源を縄文時代に探る～**

藤岡地域にある「中根八幡遺跡」で縄文時代後期の土偶の顔の部分がきれいな形で見つかりました。この遺跡は、2015年度から國學院大學栃木短期大学と奈良大学が共同で発掘調査を行っています。これまでも様々な年代の土器や建物の跡などが多数見つかり、数千年にわたり縄文人がここを生活の場としていたことがうかがわれます。写真は今まさに出土したばかりの土偶と耳飾りです。



▲出土した土偶と耳飾り



▲発掘調査の様

**シニアのための  
自転車交通事故防止対策**

9月6日、大平運動公園第2多目的広場において、大平地域会議が市に提案した「大平地域交通事故防止対策事業」が実施されました。

今年度は、とちぎ蔵の街シニアクラブ連合会大平支部グラウンド・ゴルフ大会（およそ120人が参加）と同時開催され、参加された方々は、プロのスタントマンによる交通事故の再現を目の当たりにし、交通事故の怖さと交通ルールの大切さを実感していました。



▲横断歩道にも危険が潜んでいます



▲気をつけたい自転車事故

**Editor's Note 編集後記**

広報とちぎは、市内のコンビニエンスストアに置いていただいておりますが、先日ある店舗さんから「最近足りなくなるので、部数を増やしてほしい」とのご連絡をいただきました。作っている私たちからすると、とても嬉しいことです。〆の人と二人で小躍りして喜びました。引き続き皆様に親んでもらえる広報紙を魂を込めて作っていきます。(塚)

まもなく栃木市立美術館がオープンしますが、今回、取材のために初めて館内を見学しました。まだ展示品は搬入されていない状態でしたが、広い展示室と自在の照明が演出する落ち着いた空間はどんな展示も映えさせてくれそうです。街並みに合う洗練された外観もよし。文学館と併せて、蔵の街の新たな名所となること間違いなしです。(北)

**市の最新情報はWebで！**



女性目線の家造り

家は性能  
高気密高断熱住宅

モデルハウス  
OPEN

株式会社 エレフォン  
〒328-0075  
栃木市箱森町2-47 tel.0282-25-2975  
平日 9:00~18:00 土・日・祝 10:00~18:00  
(定休日/水曜・第2日曜・第4木曜)

Design House  
Erewhon  
MACHIKADO SAKAMA

女性に大人気! 55限定区画

『佐野唐沢の里』樹木葬墓地

合葬区画 1名様9万円

自然派志向

(10:00~16:00)  
ぜひ一度ご覧になって下さい。見学は自由に出来ます。

所在地 昌福寺  
佐野市犬伏上町2226 ☎0120-008-952 株式会社 千代田