

# 発見の森セミナー6月募集!!



## 正しい食生活で免疫力アップ

病気になるにくい体質へ

## 史料から紐解く 栃木市の歴史

現存する貴重な史料を読み解きながら、その史料が作られた当時の栃木市とその周辺地域でどのような事象があったのかを学ぶセミナーです。

開催日 6月29日、7月6日、3日、20日の水曜日 (全4回)

時間 午後1時～2時30分

場所 栃木公民館(日ノ出町)

対象 どなたでも

講師 栃木県立図書館職員

定員 25人(先着順)

受講料 2,000円

持ち物 筆記用具

内容

1日目「戦国期皆川氏の動向」

2日目「近世栃木町の商家と流通」

3日目「鍋山の石灰と人車鉄道」

4日目「栃木町と栃木県庁」



旧栃木町役場(市役所別館)

☆共通事項

◇申込み 5月27日(金)午前8時30分から直接または電話で生涯学習課へ

☎(21)2705・2706

※電話受付の後、窓口で申込書の記入と受講料の納付をしてください。

開催日 6月25日、7月23日、8月27日、9月7日の土曜日(全4回)

時間 午前10時～2時

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

講師 ひとみ恵子氏(美肌食アドバイザー)

定員 20人(先着順)

受講料 2,000円

材料費 3,000円(4回分)

持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り用容器、筆記用具

内容

1日目「現代の食生活・身土不二・一物全体」

- ・玄米ごはんのおいしい炊き方、酵素たっぷり美肌味噌スープ

2日目「陰性と陽性・酸性食品とアルカリ性食品」

- ・身体が引き締まるミレットサラダ、体内浄化「ごぼうのポタージュ」

3日目「春夏秋冬に沿った食事の考え方・食事で体質改善」

- ・免疫力を高める夏のスムージー、むくみを取るマクロビゼンさい

4日目「目的別食事の摂り方・アトピー・ぜん息・花粉症・癌」

- ・老廃物をはき出すそば湯豆腐、美肌と頭すっきり昆布のスープと一品料理

# とちぎ市民学舎“発見の森”

## 栃木市生涯学習市民講師になりませんか

生涯学習市民講師とは?

経験や知識、技術、能力等を活かして、市民の要望に応じ、学習ボランティアとして指導、援助する方です。

また、広く市民を対象に生涯学習市民講師自主講座を開催することができます。

どんな活動を?



主な活動は、市民からの「学びたい」という要望にお応えいただくことと生涯学習市民講師自主講座の開催(希望者のみ)です。

生涯学習市民講師自主講座とは?

市民講師の活動の場として市民講師自らが内容、日程、会場などを準備し、企画から運営までを行う講座です。生涯学習課は、広報への記事の掲載および受講希望者の受付のみを行います。

登録の条件は?

次のすべてに該当する方です。

①生涯学習市民講師の事業に賛同していただける20歳以上の方

②様々な分野で活動していて、市民に対して広く知識、技術を広めたり、教えたりする意欲のある方

③栃木市内で指導活動をしていただける方

④氏名および活動分野・内容の情報を公開していただける方

⑤営利、政治、宗教活動を目的としない方

さまざまな分野で活動されている方の登録をお待ちしています。(歴史、囲碁、将棋、語学や料理の分野の方大歓迎です。)

問合せ・登録は生涯学習課へ

☎(21)2705・2706

※各教育支所でも登録出来ます。

## 身近な科学を体験!実感!感動!～サイエンススクール～

サイエンススクールは、理科好きな栃木市の子どもたちを育むことを目的に、身近な自然科学体験活動を中心に事業を進めてきました。年々事業の幅を広げ、工業系の大学での実施、親子で参加できる科学体験活動等、ますます充実した内容で開催しています。

昨年度は新生栃木市となり、多くの参加申込がありました。参加した児童たちの講座に取り組む真摯な姿勢からは科学に対する興味関心が高まっていることが伺え、さらに参加者どうしの仲間意識が広がっているように感じられました。親子対象の講座に参加された保護者からも次回の講座開催を望む声が多く寄せられました。

今年度もさまざまなサイエンススクールを計画しています。夏休み期間中には宿泊をともなった自然体験が中心のサイエンススクールを実施します。また、栃木農業高校や栃木工業高校でのサイエンススクールでは、高校の先生方の説明を聞いて学び、高校生に活動を支援していただきます。日本工業大学では親子で参加できるサイエンススクールを企画しています。詳細が決定しましたら広報紙や学校を通じてご案内します。



親子で参加「パソコン分解講座」

問合せ 生涯学習課 (☎21-2705-2706) mail:gakusyu@city.tochigi.lg.jp