

ファミリーサポートセンターの提供会員になって ボランティアで地域ぐるみでの子育てに参加してみませんか？

市のファミリー・サポート・センターの「提供会員」は、子育てのお手伝いを必要とする「依頼会員」の希望に応じて、お子さんの送迎や預かりをするボランティアです。0歳から小学校6年生までのお子さんの援助を有償で行います。

対象 市内に在住し、心身ともに健康で子どもが好きな方(資格・年齢・性別は問いません、車の運転が出来る方大歓迎)

☎ファミリー・サポート・センターとちぎ ☎(25)1040
ファミリー・サポート・センターおおひら ☎(43)1134

こどもサポートセンター市民講座 「一障がいのある子、障がいのない子— 個性を認め合うこれからの子どもたちへ」

個性に合わせた子育てのヒントと、どんな時でも子育てを楽しめる知恵を学びます。今までたくさんの子どもと触れ合ってきた先生ならではのアドバイスを聞ける貴重な機会です。

日時 6月23日(金) 13時30分～15時
場所 こどもサポートセンター(城内町2丁目)
講師 栃木特別支援学校教諭 葛西久美子氏
対象 市内在住の方 **定員** 40人 **費用** 無料
申込 6月16日(金)までに電話にて。

☎こどもサポートセンター ☎(20)7705

地域で消防団を応援しよう 栃木市消防団サポート店募集

対象 市内に店舗・事業所等を持つ個人・法人
活動内容 「栃木市消防団サポートカード」を提示した団員やそのご家族に、サポート店独自のサービスを提供していただきます(〇%割引、グッズプレゼント、ポイント〇倍など、内容は各店におまかせ)
参加特典 サポート店には、店頭掲示用の「サポート店表示証」を交付します。また、市消防本部ホームページや、消防団員に配布するパンフレットなどで紹介し、地域に貢献する事業所としてPRをします。
登録方法 所定の登録申込書(市消防本部または市ホームページにあり。問合せ先へ電話いただければ郵送します)に必要な事項を記入のうえ、問合せ先へ直接・FAXまたは郵送にて提出。 ☎市消防本部消防総務課 ☎(23)3527

西方方面隊に新しい消防車両を配備

市消防団西方方面隊第3分団第2部(管轄区域：西方町本郷)に新しい消防車両が配備され、2月に配車式を行いました。この消防車両は、栃木市が消防庁より無償で借り受けたものです。



石崎団長から白井西方方面隊長に鍵を贈呈

☎市消防本部消防総務課 ☎(23)3527

相談業務の案内

相談は無料で秘密は厳守します。気軽にどうぞ。市内の方であれば、どの窓口でも相談できます。

相談	日時	場所/問合せ先
○弁護士相談(事前に要予約) (弁護士が法的な見解等を助言)	6月9日(金)、23日(金) 7月14日(金)、28日(金) 10時～12時	本庁舎 2階 市民相談室/ 市民生活課 ☎(21)2122
	7月20日(木) 10時～12時	大平隣保館 2階 相談室 / ☎(43)6611 7-9-1 110-46-7830
	6月19日(月) 10時～12時	藤岡公民館 1階 研修室/ 藤岡市民生活課 ☎(62)0905
	6月27日(火) 10時～12時	都賀総合支所 別館 2階 会議室/ 都賀市民生活課 ☎(29)1124
	7月25日(火) 10時～12時	西方総合支所 1階 会議室/ 西方市民生活課 ☎(92)0308
	6月15日(木) 10時～12時	岩舟総合支所 1階 相談室/ 岩舟市民生活課 ☎(55)7763
○法律相談(事前に要予約) ※栃木市社会福祉協議会主催	6月6日(火)20日(火) 9時～12時	大平地域福祉センター ふるさとふれ あい館 / 社会福祉協議会大平支所 ☎(43)0294
○宅地建物相談(事前に要予約) (土地・建物の売買や賃貸借、 所有と管理に関する相談)	6月16日(金) 10時～12時	本庁舎 2階 市民相談室/ 市民生活課 ☎(21)2122
○市民相談 (日常生活の問題など)	月～金曜日 9時～17時	本庁舎 2階 市民相談室/ 市民生活課 ☎(21)2122
○消費生活相談(商品やサー ビスなど消費生活全般の相談)	月～金曜日 9時～16時	入舟庁舎/ 消費生活センター ☎(23)8899
○合同相談 (行政相談・人権相談) ※県民移動相談も同時開設	6月13日(火)27日(火) 10時～12時	本庁舎 2階 市民相談室/ 市民生活課 ☎(21)2122
	7月20日(木) ※ 10時～12時	大平総合支所 1階 相談室/ 大平市民生活課 ☎(43)9211
	6月14日(水) 10時～12時	藤岡公民館 1階 研修室/ 藤岡市民生活課 ☎(62)0905
○人権相談	6月27日(火) ※ 10時～12時	都賀総合支所 別館 2階 大会議室/ 都賀市民生活課 ☎(29)1124
	7月25日(火) 13時30分～15時30分	西方総合支所 1階 会議室/ 西方市民生活課 ☎(92)0308
	6月15日(木) ※ 13時30分～15時30分	岩舟総合支所 1階 相談室/ 岩舟市民生活課 ☎(55)7763
○いじめ相談電話	月～金曜日 9時～17時 ※土・日・祝日・時間外 は留守番電話・FAX	本庁舎/ 青少年育成センター ☎(24)0667 FAX(21)2690
○青少年相談 (非行問題・不登校など)	月～金曜日 9時～17時	本庁舎 / 青少年育成センター ☎(23)6566 FAX(21)2690
○家庭児童相談(0～17歳の 子どもとその家族)	月～金曜日 9時～16時	本庁舎 / 家庭児童相談室(子育て支 援課内) ☎(21)2227
○ドメスティック・バイオレン ス相談(配偶者等からの暴力)	月～金曜日 9時～16時	本庁舎/ 子育て支援課 ☎(21)2229
○障がい児者相談 (福祉サービスの利用・障がい を理由とする差別・合理的配 慮及び虐待防止に関する相談)	月～金曜日 8時30分～17時15分	本庁舎/ 障がい児者相談支援センター(障がい 福祉課内) ☎(21)2235、(21)2236、 (21)2208 FAX(21)2682
○就労支援相談(事前に要予 約) (40歳未満の就労相談)	第1・3月曜日13時～21時 第1・3土曜日17時～21時 (※祝日を除く)	栃木勤労青少年ホーム ☎(22)3113
	第2・4月曜日13時～21時 第1・3土曜日13時～16時 (※祝日を除く)	大平勤労青少年ホーム ☎(43)5191

Happy 子育て 56 「子育てのストレス、 疲れ」イライラ解消法



子育て・育児のストレスや疲れは、親なら誰しも経験します。育児疲れから自分の感情をコントロールできず、子どもにつきつく当たってしまったという経験もあるでしょう。そんな時、子育て講座のある参加者の方は、自分の感情を言葉で表して心を落ち着かせているそうです。例えば、「私は、今怒っている」「これ以上感情的になると子どもをたたいてしまいたいそう。」のように、ほんの6秒程度、自分を客観的にとらえ、心を落ち着かせます。怒る前に6つ数えてみることもお勧めです。それでも感情的に子どもを怒ってしまった時は、その日のうちに身近な人に打ち明けてみましょう。言葉に出すことが大切です。また、気分転換できる(自分がリフレッシュできる)ことをいくつか見つけておくことをお勧めします。おいしいものを食べる、温かい飲み物を飲む、ママ友と語り合う、車での移動中に歌う、実家で文句を言う、買い物、運動をする、など。自分のイライラ解消法を見つけてみましょう。

生涯学習課 ☎(21)2490

くらしの窓

結婚式トラブルへの備え

6月は「ジュンブライド」で結婚式に人気のある季節。しかし浮かれてばかりはいられません。全国の消費生活センターには「結婚式」をめぐる、次の事例のような消費者トラブルが毎年数多く寄せられています。

・長時間の勧誘を受け契約翌日キャンセルを伝えたのに「内金が返金されない」
・契約時の見積りより請求が100万円も高額になった。
・式当日、打ち合わせ通りのサービスが受けられず、大変迷惑した。

このようなトラブルに合

消費生活センター(入舟庁舎) ☎(23)8899

経営・会計・税務・国際税務のパートナー
[資産継承・相続準備]のご相談を承っております
(関東信越税理士会所属)

板倉公認会計士事務所

公認会計士・税理士 板倉 聡

税理士 板倉 安秀 公認会計士 日向野 司 税理士 板倉 優
行政書士 松嶋 央行 税理士 大島 康 司法書士 三輪 誠

〒328-0125 栃木市吹上町691-1 TEL0282(31)3682-FAX0282(31)3683 E-mail:anshu@cc9.ne.jp

ガスのパワーでぶっくら乾燥!!
スピーディーで手間いらず!!

ガス衣類乾燥機で梅雨も安心!

私たちにお気軽にご相談下さい!

栃木ガス株式会社

城内町2-2-23 TEL 22-2939

かたづけ屋☆栃木 です!!

★/ご家庭の中で処理に困った/机・椅子・家具・衣服・家電など/★
★/空き家バンク/廃屋等の解体処分/★
～かたづけ屋☆栃木が処理いたします!～
問い合わせ先 / 株式会社Cri-Kai(くりかい)
栃木県栃木市宮町55番地1
☎ 0282-30-1632

栃木市指定環境19号【一般廃棄物許可】/ 栃木県知事第23922号【建設業(解体)許可】/ 栃木県知事第161721号【産業廃棄物許可】