

Public
Relations
Magazine

12

December
2023 No. 164

広報

とちぎ

Koho Tochigi



1! もっと身近に、図書館を。

2! AED で救える命があります



大使からは「両国の関係はかつてないほど良好」とお話がありました

駐日ドイツ連邦共和国大使が市役所に来庁されました

10月17日、とちぎ日独協会の仲介により、駐日ドイツ連邦共和国大使のDr. クレーメンス・フォン・ゲツェ大使が、市役所本庁舎に来庁されました。市長や議長などの会談の後、「ドイツと日本：良きパートナーとして」と題し両国の関係性について、議場で講演されました。大使は講演の中で「留学の活発化など次世代の交流に期待します。ぜひドイツを訪れ、栃木とミュンヘンのビール祭り『オクトーバーフェスト』を比べてほしい」と呼びかけました。



参加者からは「自治会のあり方を改めて考える機会となった」という意見も

令和5年度自治会長研修大会が開催されました

10月9日、藤岡文化会館において、令和5年度栃木市自治会長研修大会が開催されました。この研修大会は、自治会長や自治会役員を対象として開催したもので、2人の講師を迎え、「これからの自治会活動を考える」と題し、事例発表と基調講演を行いました。当日はあいにくの雨模様にもかかわらず、約130名の自治会関係者が参加し、2時間余りの講演では、参加者は熱心に講師の話に耳を傾けていました。



木造の文学館とRC造の美術館が対比的に向かい合います

栃木市立美術館、栃木市立文学館がグッドデザイン賞を受賞しました

栃木市立美術館、栃木市立文学館が2023年度グッドデザイン賞（主催：日本デザイン振興会）を受賞しました。審査委員からは『旧栃木町役場庁舎を改修した文学館と隣接して新築された美術館。（中略）本プロジェクトが県庁堀にふたたび象徴的な意味を持たせることで、蔵の町で有名な近世からのまちなみだけでなく、廃藩置県後のまちの歴史を現代に可視化したことでも意義深いと言える。』という評価コメントをいただきました。



【好評につき追加開催決定！】小平浪平顕彰バスツアーの参加者を募集します

10月号で募集し大好評だった、小平浪平生誕地および日立オリジンパーク等の見学ツアーを追加開催することが決定しました。参加を希望される方は、問合先までお申し込みください。

日時 12月16日（土）8時30分～17時（予定）
集合／解散場所 栃木警察署跡地（室町）※駐車可
対象 市内在住または通勤通学している方（小学生以上）※10月20日実施の同ツアーに参加した方は不可／参加者の家族の同伴も可能です／未成年者の場合は、保護者の同伴が必要です
申込期間 12月1日（金）9時～8日（金）17時
申込方法 市ホームページや問合先窓口にある参加申込書に必要事項を記入のうえ、参加費を添えて問合せ先窓口へ直接提出してください。
 ※電話・郵送・FAX・メール等での申込みは不可
 ※1グループ4名まで申込み可

定員 40人（先着順）※最少催行人数25人
見学先 小平浪平生誕地（都賀町合戦場）、日鉾記念館（茨城県日立市）、日立オリジンパーク（茨城県日立市）※途中、休憩のためPA等に立ち寄りします。
 ※都合等により、見学順序等が変更となる場合があります。
参加費 1人2,000円（小学生は1,500円）※昼食代、国内旅行傷害保険料等を含みます。
昼食 日立市内の飲食店での昼食を予定しています。
備考 大型バス1台でのツアーとなります。
その他 次回は令和6年3月23日（土）を予定
 ※受付開始は2月下旬予定
 問 総合政策課 ☎（21）2304



03 市政トピックス
 特集
 04 もっと身近に、図書館を。
 06 AEDで救える命があります
 今月の注目情報
 08 申告の準備を始めましょう！／令和元年東日本台風被害からの復旧状況／人権を考える市民の集い2023 ほか
 きらりとちぎ人
 11 市民後見人 殿塚 光之 さん
 Information
 14 お知らせ／16 募集／17 催し／19 講座／20 スポーツ
 22 関東どまんなかサミット情報
 23 みんなの伝言板
 24 子育て広場
 健康情報
 26 糖尿病を予防しましょう！ ほか
 28 文化芸術・プロスポーツ
 30 まちかどニュース
 32 ハートランド私が案内します
 釣りの愉しみ 館野 親智 さん 前澤 利正 さん

今月の表紙

藤岡小学校 創立150周年記念運動会



今年は栃木県誕生150年を記念する年ですが、市内には、同じく創立150年を迎える小学校が10校あります。そのうちの1校、藤岡小学校では、記念として、9月30日に開催された運動会において、児童によるバルーンリリースが行われました。150周年の説明やメールアドレスが書かれたメッセージカードを付けた色とりどりの風船が子供たちの手で空に放たれ、後日、『福島県まで飛んだ』という連絡をいただきました。

栃木市の人口

人口	154,686 人	(- 193)
男	77,393 人	(- 106)
女	77,293 人	(- 87)
世帯数	67,168 世帯	(- 19)

※住民基本台帳より 9月末現在 ()内は前月比

相次ぐ値上げ!

家計の負担を軽くしませんか

保障の見直しが上手にできれば
毎月の家計負担を減らせます。

県民共済なら
月掛金2,000円で
充実した保障を備えられます!

都道府県民共済グループ
栃木県民共済

くわしくはホームページを!

共済取扱団体／栃木県認可 栃木県民共済生活協同組合
〒321-0974 宇都宮市竹林町488-2
☎028(627)2030(代) 【受付時間】平日 9:00～17:00

セレモール

2022年6月栃木市箱森町に
家族葬専用式場
GRAND OPEN

家族葬ホール
つながぐ
人、歴史、想いをつなぐ

栃木箱森店

24時間365日年中無休
FREE 0120-88-5847

家族葬の事前相談
受付中

ACCESS MAP
〒328-0075 栃木県栃木市箱森町7-14

特集 もつと身近に、図書館を。

「あなたが絶対に知るべき唯一のものは、図書館の場所である。」とは、アルベルト・アインシュタイン（物理学者）の言葉です。良い本との出会いは人生をより豊かにしてくれます。次のお休みの日には、お近くの図書館へ出掛けてみませんか？



貸出カードは6館共通

図書館で本や資料（CDやDVDなど）を借りるために、貸出カードが必要です。市内にお住まいの方なら、運転免許証やマイナンバーカードなどの身分証明書があれば、その場で発行ができます。この貸出カードは、市内6図書館全てで使うことができます。

また、市外から市内に通学・通勤している方も貸出カードを作ることができます。身分証明書のほかに、学生証や社員証などが必要になりますので、詳しくは2次元コードから図書館ホームページをご覧ください。



また、市外から市内に通学・通勤している方も貸出カードを作ることができます。身分証明書のほかに、学生証や社員証などが必要になりますので、詳しくは2次元コードから図書館ホームページをご覧ください。



図書館通信「あじさい」

毎月20日頃に図書館通信「あじさい」を発行しています。読み聞かせイベント、新着図書の見聞や後述の移動図書館の予定など図書館に関する情報が満載。なかでも「図書館スタッフのおすすめ本」コーナーは、素敵な本との出会いのきっかけになるかもしれません。

図書館通信「あじさい」は各図書館のほか、公民館などでもお配りしています。

普段と違う環境で。



図書館各館は、学習スペースを備えています。受験勉強や試験・資格の勉強など、様々な用途でご利用ください。普段と違う環境で学ぶことは、十分な睡眠などと並び、脳科学的にも学習効果を高める方法として有効とされています。



生涯学習課 ☎(21)2486



読み聞かせ・講座・イベントなど

市内6図書館では、読み聞かせや各種講座など様々な催しを開催しています。12月2日（土）には、図書館を飛び出し、岩舟文化会館で「おおきなおおきな おはなし会」を開催します。詳細はP28をご覧ください。



移動図書館

「ブックシャトル・あじさい」が市内を巡回しています。ホームページや図書館通信などで巡回場所をご確認いただき、お近くの方はぜひご利用ください。貸出カードは、市内6図書館と共通です。また移動図書館で借りて図書館に返したり、図書館で借りて移動図書館に返すこともできます。便利！



栃木図書館
旭町12-2
☎(22)3542
休館：金曜日



大平図書館
大平町蔵井2026-6
☎(43)5234
休館：月曜日



藤岡図書館
藤岡町藤岡816-4
☎(62)4889
休館：月曜日



都賀図書館
都賀町原宿535
☎(28)0806
休館：月曜日



図書館西方館
西方町本城1
☎(92)2512
休館：月曜日



図書館岩舟館
岩舟町静2292-1
☎(54)1900
休館：月曜日

全館共通 開館時間 9時～19時30分

休館日が祝日の場合は開館、
その他年末年始および特別館内整理日が休館となります。
詳しくはホームページまたは各館までお問合せください。

AED 設置公共施設一覧

栃木地域

No	施設名	施設内での設置場所
1	国府公民館	ロビー
2	国府南小学校	職員室
3	スマイルクラブこくちょう	国府南小学校内
4	国府北小学校	職員室前
5	スマイルクラブきた	国府北小学校内
6	おおつか保育園	玄関付近の廊下
7	大宮公民館	ロビー
8	東陽中学校	保健室前廊下
9	大宮北小学校	職員室
10	宮の子学童保育	大宮北小学校敷地内
11	栃木市消防本部	1階玄関
12	新栃木コミュニティ会館	事務室
13	とちぎ山車会館	多目的ホール
14	くらのまち保育園	事務室
15	栃木市市民交流センター	ロビー
16	栃木市立美術館	受付窓口
17	栃木市立文学館	受付窓口
18	栃木中央小学校	職員室
19	なかよし学童保育	栃木中央小特別教室棟1階
20	大宮南小学校	職員室
21	スマイルクラブみなみ	大宮南小学校内
22	老人福祉センター泉寿園	事務室
23	勤労者総合福祉センター	ロビー
24	栃木保健福祉センター	健康増進課事務室内
25	いまいずみ保育園	事務室
26	栃木東中学校	職員室、武道場
27	勤労者体育センター	事務室
28	栃木勤労青少年ホーム	事務室
29	栃木第四小学校	職員室
30	しろのうち学童保育	栃木第四小学校敷地内
31	こどもサポートセンター	正面玄関
32	栃木南中学校	保健室
33	厚生センター	事務室入口
34	栃木図書館	出入口
35	とちぎ岩下の新生姜ホール(栃木文化会館)	事務室
36	コエド市場	事務室
37	栃木市観光交流館「蔵なび」	事務室
38	南小学校	保健室
39	のびっこ学童保育	南小学校内
40	栃木第三地区コミュニティセンター	正面玄関
41	栃木地区急患センター	事務室入口
42	栃木西中学校	職員室
43	栃木市屋内運動場	クラブハウス
44	聖地公園管理事務所	事務室内
45	皆川城東小学校	職員室
46	しろやま学童保育	皆川城東小学校内
47	皆川公民館	ロビー
48	皆川城内集会所	玄関
49	皆川中学校	職員室
50	嘉右衛門町伝統的建造物群保存地区拠点施設ガイダンスセンター	事務室
51	ひまわり学童保育	栃木第三小学校内
52	栃木第三小学校	職員室
53	栃木第五小学校	職員室
54	杉の木学童保育	栃木第五小学校内
55	老人福祉センター長寿園	事務室内
56	上下水道局庁舎	正面入り口受付窓口
57	はこのもり保育園	職員出入口通路
58	とちぎコミュニティプラザ	2階事務室前
59	川原田市営住宅 LSA棟	正面玄関入口
60	栃木市総合運動公園	体育館事務室、硬式野球場事務室、プール事務室、陸上競技場、テニスコートクラブハウス内、管理棟
61	吹上小学校	職員室
62	いとびば学童保育	吹上小学校敷地内
63	吹上中学校	職員室前
64	吹上公民館	玄関ロビー
65	とちぎクリーンプラザ	事務室
66	千塚小学校	職員室
67	えのき学童保育	千塚小学校内
68	老人福祉センター福寿園	事務室
69	寺尾小学校	職員室

70	寺尾学童保育	寺尾小学校内
71	寺尾公民館	ロビー
72	寺尾中学校	生徒昇降口前
73	出流ふれあいの森	事務室(管理棟)
74	栃木市役所本庁舎	1F受付、2F受付

大平地域

No	施設名	施設内での設置場所
1	大平運動公園	管理棟
2	大平武道館	玄関ロビー
3	大平公民館	玄関ロビー
4	大平勤労青少年ホーム	事務室
5	大平中学校	職員室
6	大平図書館	1階児童書コーナー
7	大平まちづくり交流センター(ブラッツおおひら)	事務室
8	大平西保育園	医務室(事務室内)
9	大平西第2学童保育	西地区公民館内
10	大平西地区公民館	玄関ロビー
11	大平西小学校	職員室
12	大平西第1学童保育	大平西子どもの家
13	おおひら歴史民俗資料館	事務室
14	かかしの里	センターハウス
15	大平東地区公民館	玄関ロビー
16	大平東小学校	職員室
17	大平東学童保育	大平東小学校内
18	大平地域福祉センター(ふるさとふれあい館)	事務室、別館ボランティアルーム
19	大平健康福祉センター(ゆうゆうプラザ)	入浴受付、エントランスホール
20	大平南中学校	職員玄関
21	大平南体育館	玄関ロビー
22	大平みなみ児童館	事務室隣のホール
23	大平南第1保育園	事務室
24	大平南小学校	職員室
25	大平南学童保育	大平南学童保育
26	大平南地区公民館	玄関ロビー
27	大平農村婦人の家	玄関ロビー
28	大平隣保館	1階階段昇り口
29	大平中央学童保育	大平中央子どもの家
30	大平中央小学校	職員室
31	大平総合支所	1階風除室

藤岡地域

No	施設名	施設内での設置場所
1	渡良瀬の里	玄関ホール売店横
2	藤岡保健福祉センター	事務室前
3	赤麻小学校	保健室
4	藤岡はーとらんど保育園	事務室内
5	赤麻地区公民館	通路
6	赤麻学童保育	赤麻地区公民館内
7	藤岡中学校	保健室
8	藤岡公民館	1階ロビー
9	藤岡図書館	玄関ロビー
10	藤岡総合支所	本館1階事務室
11	渡良瀬遊水地ハートランド城	1階ロビー
12	藤岡小学校	職員室
13	藤岡学童保育	藤岡小学校内
14	藤岡遊水池会館	1階ロビー
15	藤岡総合体育館	事務室横
16	三鴨小学校	職員室
17	三鴨地区公民館	ロビー
18	三鴨学童保育	三鴨小学校内
19	道の駅みかも	農産物直売所通路
20	旧藤岡第二中学校	職員室
21	部屋小学校	職員室
22	部屋学童保育	部屋小学校内
23	部屋地区公民館	事務室

■ 市内の一部コンビニエンスストア(下記参照)にもAEDがあります
 ※店員の方はAEDの受け渡しをするのみで、AEDを持って現場に出向き対応したり操作説明等はしませんので、ご承知おきください。

- セブンイレブン栃木平井町店(平井町)
- セブンイレブン栃木大森町店(大森町)
- セブンイレブン栃木泉川町店(泉川町)
- セブンイレブン栃木大塚町店(大塚町)
- ファミリーマート栃木沼和田店(沼和田町)
- ファミリーマート栃木尻内店(尻内町)
- セブンイレブン大平西野田店(大平町新)
- セブンイレブン藤岡町藤岡店(藤岡町藤岡)
- セブンイレブン都賀大柿店(都賀町大柿)
- ファミリーマート栃木大橋店(都賀町大橋)
- セブンイレブン西方バイパス店(西方町本城)
- セブンイレブン岩舟静和店(岩舟町静和)

都賀地域

No	施設名	施設内での設置場所
1	大柿コミュニティセンター	玄関ホール
2	赤津小学校	職員玄関前
3	キッズ児童クラブ	赤津小学校敷地内キッズ児童クラブ内
4	都賀体育センター	玄関ホール
5	都賀公民館	ロビー
6	都賀図書館	玄関ロビー
7	都賀よつば保育園	事務室内
8	木コミュニティセンター	玄関ホール
9	つがの里ファミリーパークプラザ	玄関ホール
10	つがの里ふるさとセンター	玄関ホール
11	家中小学校	職員玄関前
12	さくらんぼ児童クラブ	家中小学校さくらんぼ児童クラブ内
13	つがスポーツ公園	管理事務所
14	都賀中学校	保健室前
15	都賀総合支所	玄関ホール
16	あいあいプラザ	玄関ホール
17	都賀南部コミュニティセンター	玄関ホール
18	合戦場小学校	保健室前
19	げんきっこ児童クラブ	合戦場小学校そばげんきっこ児童クラブ内

西方地域

No	施設名	施設内での設置場所
1	西方さくらホーム	玄関
2	西方南部地区コミュニティセンター	1階玄関フロア
3	認定西方なかよしこども園	1階事務室
4	西方総合文化体育館	事務室
5	道の駅にしかた	農産物直売所内 管理事務所入り口付近
6	西方農村婦人の家	玄関ロビー
7	西方児童クラブ	西方小学校前
8	西方小学校	1階廊下(職員室の前)
9	西方中学校	1階廊下(職員室の前)
10	西方農産物加工所	事務室
11	真名子夢ホール	ロビー
12	真名子小学校	職員玄関
13	西方総合支所	1階風除室
14	西方公民館	1階玄関フロア
15	北部健康福祉センター(ゆつたり〜な)	事務室内、歩行用プール

岩舟地域

No	施設名	施設内での設置場所
1	静和地区公民館	ロビー
2	静和小学校	職員室、体育館
3	静和学童保育	静和小学校内
4	岩舟中学校	職員室、体育館
5	岩舟小学校	保健室、体育館
6	岩舟学童保育	岩舟小学校内
7	岩舟公民館	公民館事務室
8	岩舟文化会館(コスモスホール)	事務室
9	岩舟総合支所	1階風除室
10	いわふね保育園	1階廊下(事務室兼医務室の前)
11	岩舟農村環境改善センター(こなら館)	玄関ホール
12	いわふねフルーツパークセンター	施設内共通通路
13	小野寺南学童保育	小野寺小学校内
14	小野寺小学校	職員室、体育館
15	小野寺地区公民館	階段踊り場
16	岩舟健康福祉センター(CITY GYM & SPA 遊楽々館)	正面玄関入口

AEDで救える命があります

問 健康増進課 ☎(25)3512



消防隊員によるAED講習会の様子

AEDとは

AED(自動体外式除細動器)とは、心臓がけいれんし血液を送るポンプ機能を失った状態(心室細動)になった時に、電気的ショックを与えて、心臓の動きを正常に戻すための医療機器のことです。AEDは、音声メッセージで操作をガイドしてくれるため、誰にでも簡単に操作ができます。

日本では、毎日多くの人が心臓突然死で命を失っています。突然の心停止から救命するためにできることは、

- (1) 119番通報とAEDの要請
- (2) 心臓マッサージ
- (3) AEDによる電気ショック

です。心停止の際は、一刻も早く救命処置を始めないと助かる可能性がどんどん低下していきます。救急車の到着を待っているだけではなく、**傷病者の近くにいる皆さんが一刻も早くAEDを使用して電気ショックを行うことが非常に重要**となります。

ためらわずに行動を

AEDには、診断機能がついており、必要のない時に電気ショックを与えてしまうことはありません。倒れた人に反応がなかったら、恐れずに行動を開始してください。

AED設置場所(左ページ)を事前に確認ください

市内の公共施設・学校・保育所・コンビニ等にはAEDが設置されています。AEDは突然人が倒れた時に使うため、どこに設置されているのか、事前に把握しておくことが重要です。

左ページに一覧を掲載いたしましたので、近隣のAED設置場所を確認してください。



設置されているAEDの外観▶写真のようなバッグに入った状態で設置されています。※この形以外にも数種類のAEDがあります



◀バッグを開くと本体が入っています。電源を入れ、音声に従って操作してください。

永野川改良復旧

河川災害復旧助成事業に採択された改良復旧区間約 10.6km のうち、令和 5 年 9 月末までに 6.7km の整備が完了し、2.1km で河道掘削・護岸工事を実施しております。残る区間についても順次施工する予定です。
また、改良復旧工事に伴い改築となる橋梁や取水堰等の構造物については、堰 3 基全て、橋梁 4 橋のうち 3 橋の工事を実施しております。
工事期間中、地域の皆様には御不便をおかけしますが、早期復旧への御協力をお願いします。

(参考)
永野川・巴波川改良復旧工事等安全協議会



巴波川浸水対策

河川激甚災害対策特別緊急事業に採択された巴波川地下掘水路（地下トンネル）区間 2.4km については、本年度から地下トンネル本体工事を進めており、令和 5 年 9 月に、起工式を開催しました。
また、事業概要や計画スケジュール等について、下記の「県土ちゃんねる」にて情報発信しておりますので、ぜひご覧ください。



栃木県県土ちゃんねる『河川事業関係』



巴波川 浸水対策
永野川 改良復旧 の 問合先
栃木土木事務所 改良復旧課
☎ (23) 3921



栃木市の治水事業の問合先
治水対策室
☎ (21) 2785



栃木県 リアルタイム雨量 河川水位観測情報

https://www.dif.pref.tochigi.lg.jp/
リアルタイムで、雨量情報、河川水位情報、河川ライブカメラ等がご覧頂けます。



申告の準備を始めましょう！



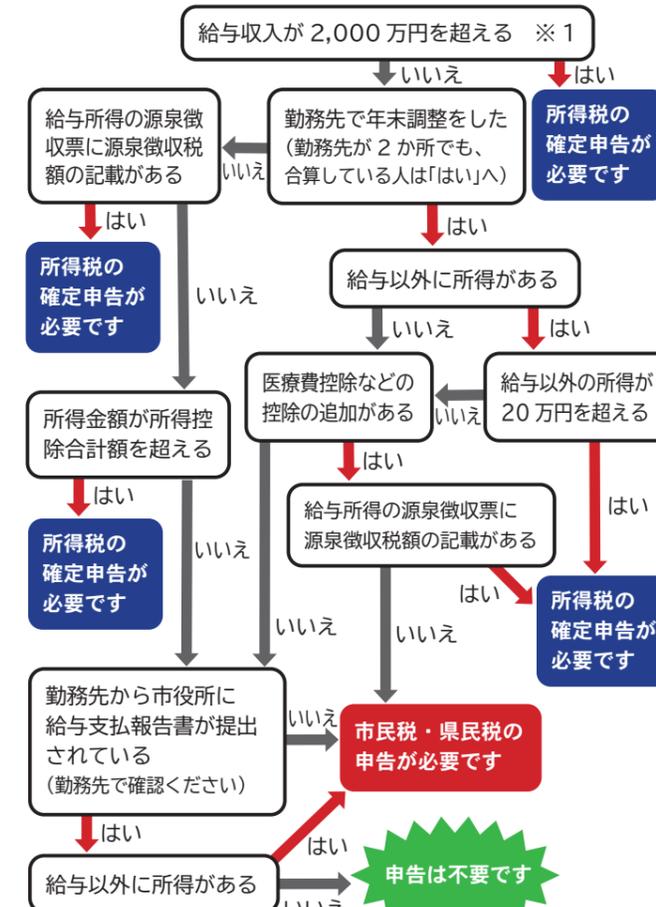
☎ 税務課 ☎ (21) 2266

GO! 下記フローチャートで申告の要・不要を確認しましょう。
(フローチャートはあくまでも一般的な例です。)

申告が必要な方は、書類のご準備をお願いします。

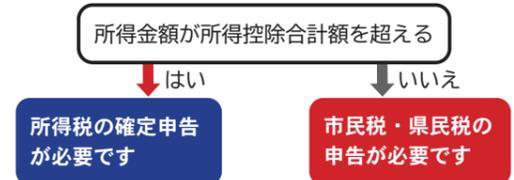
なお、市民税・県民税申告、所得税の確定申告の詳細は次号(1月号)で詳しくご案内します。

1 主に給与収入があった人



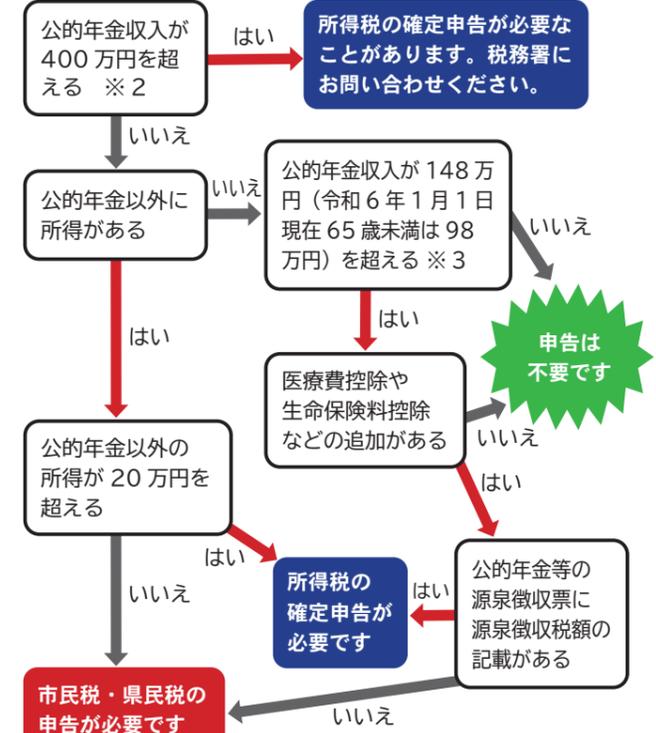
※ 1 給与収入は、給与所得の源泉徴収票の支払金額です。

3 営業・農業・不動産収入などがあった人



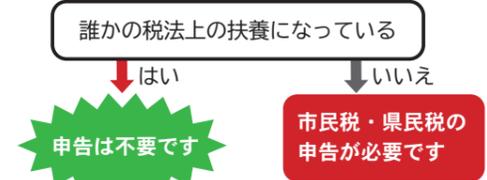
* 市民税・県民税の申告は児童手当、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料等の算定資料になり、福祉制度の利用、所得証明書などの発行に必要です。

2 主に年金収入があった人



※ 2 公的年金収入は、公的年金等の源泉徴収票の支払金額です。
※ 3 扶養親族がいる場合や障害者・寡婦等に該当する場合は金額が異なります。詳しくはお問い合わせください。

4 収入がなかった人、非課税所得(遺族・障害年金、失業保険など)のみの人





市民後見人

とのづか 殿塚 光之 さん

皆さんは市民後見人制度をご存じですか？
今回は、県内ではじめての市民後見人として活動をされている殿塚さんに、市民後見人になられた経緯や後見活動の内容について、お話を伺いました。

本人の意思の尊重と葛藤
被後見人さんが暮らす施設を定期的に訪問し、会話を重ねながら、本人の意思の尊重を大切にされている殿塚さんですが、コロナ禍では被後見人さん

市民後見人の仕事は2つ？
市民後見人の主な業務は、障がいや認知症などにより、契約や財産管理に不安のある方の支援をすること。市民後見人の仕事について殿塚さんは、「難しいことではなくて、『身上保護』と『財産管理』の2つのことしかやっていないんですよ。」と話します。「身上保護とは、被後見人さんの健康や安全を守ることで、財産管理とは、被後見人さんの財産を守ることです。」と分かり易く教えてくれました。言葉では2つですが、お話を聞くとその業務の範囲は多岐にわたり、その苦労がうかがい知れます。

今後の目標
「二人でも多くの市民の皆さんにこの活動についてご理解を頂き、養成講座を受講され、市民後見人として活動していただけたらと思います。将来は市民後見人同士のネットワークを築き、支援体制の在り方やノウハウなど関係機関と連携を図っていくことが大切だと考えています。」

多くの方との出会いは私の財産
市民後見人を目指した理由について殿塚さんは、「退職後の過ごし方を考え始めた頃、地元での知人づくりをしようと思ひ、どうせやるなら地域の役に立てるようなことをやりながら知人を増やせないか、と考えていたところ、『市民後見人養成講座』の新聞記事を目にしたのがキッカケです。」と話します。
当初の知人づくりの目標は達成できましたか、と尋ねると、「活動を通して、多くの方と知り合うことができ、私の財産になっています。こうして広報紙の取材を受けることもそうですよ。」と笑顔で話してくれました。

建設工事等業者登録

市が発注する建設工事および測量建設コンサルタント業務等の受注を希望される方は名簿への登録が必要です。登録のない方で、市が行う建設工事および測量建設コンサルタント業務等の入札等に参加を希望される方は①建設工事等入札参加者の資格審査申請に、1回あたり50万円以下の小規模な取引を希望される市内本店業者は②小規模工事等契約希望者登録に申請してください。(両方に登録することはできません。)

①②のどちらに申請すれば良いのか分からない場合は、契約検査課までお問合せください。いずれの制度も、申請することで指名をお約束するものではありません。

①建設工事等入札参加者の資格審査申請

受付期間 12月4日(月)～令和6年1月5日(金)
条件・提出書類等 提出要領、入札参加資格審査申請書等を市ホームページに掲載しますので、ダウンロードしてください。※国税の納税証明書は、オンライン請求や

電子納税証明書のご利用が便利です。

登録有効期間 令和6年4月1日～令和7年3月31日

申請方法 問合先に郵送(〒328-8686 栃木市万町9番25号)※締切日必着

②小規模工事等契約希望者登録

※①との違いは、1回あたりの取引金額が50万円以下に限られ、入札に参加することはできません。

受付期間 随時(閉庁日を除く)

提出書類等 申請書類等一式(2枚程度、市ホームページに掲載および契約検査課で配布中)、市税の完納証明書、希望する業種を履行するために必要な資格、免許等を証明する書類の写し

登録有効期間 令和6年9月30日まで

申請方法 問合先に郵送または持参(本庁舎3階3C-7番窓口)

☎ 契約検査課 ☎ (21) 2361



人権を考える市民の集い2023

人権尊重のまちづくりを推進するため、人権に関する講演会と人権作品展を開催します。

日時 12月9日(土)
13時10分～15時30分(開場12時40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)
対象 どなたでも
内容 13時10分 **中学生の人権作文朗読**
13時50分 市長あいさつ、講師紹介
14時 **講演会**(90分)
おばちゃん目線で見ると社会問題～みんなハッピーに暮らすには～
講師:谷口真由美氏(法学者)
中学生の1日人権擁護委員活動
人権擁護委員のタスキをかけた中学生がスタッフとして参加しています
小学生の人権書道および人権絵画展示(大ホールホワイエ)

定員 1,200人(先着順、手話通訳・要約筆記有り)

費用 無料(整理券の配布なし)

申込 不要

当日は人権標語の受付も行っておりますので、ぜひご応募ください。

詳しくは、市ホームページをご確認ください。

☎ 人権・男女共同参画課 ☎ (21) 2161



谷口 真由美 氏

令和6年度市民活動推進事業"とちぎ夢ファール"募集および説明会開催のお知らせ

「共に考え共に築きあげるまちづくり」を進めるため、市民の皆さんからの寄付による“市民協働まちづくりファンド”を活用して、公益的な市民活動に対する助成を行っています。社会や身の回りを良くするための活動に、取り組んでみたい方を募集します。

対象 主に市内で活動を行う3人以上の非営利活動団体
対象となる事業 自らの企画提案によるもので、原則として新たに実施する公益的な事業(政治活動、宗教活動や営利事業は対象外)

これまでの例として、高校生、自治会、ボランティアグループ、NPO法人などによる環境保護、防災対策、健康増進、福祉の充実、スポーツの普及、文化伝承、観光振興などの事業があります。

応募方法 所定の応募書類(本庁地域政策課、各総合支所地域づくり推進課、とちぎ市民活動推進センターからに設置。市ホームページからもダウンロード可)に必要事項を記入の上、12月18日(月)～令和6年1月19日(金)必着で地域政策課に直接提出。

※応募にあたっては、募集案内等をよくご覧ください。

審査 一次審査(書類審査)

二次審査(プレゼンテーション)

補助の種類・内容

コース	種類	補助割合	補助限度額
A	《スタートアップ補助》 新規事業(準備含む)、新規の地域コミュニティ活動	補助対象経費の10/10以内	5万円まで
B	《ステップアップ補助》 既存団体の新規事業、既存事業の充実・拡大	補助対象経費の3/4以内	10万円まで
C	《ジャンプアップ補助》 市内の広域的な活性化につながる複数回実施する事業、複合的に行う事業	補助対象経費の2/3以内	30万円まで
D	《まちづくりパワーアップ補助》 市全体の活性化につながる事業	補助対象経費の2/3以内	50万円まで

※Aコースは1回、A～Cコースは通算で5回、Dコースは3回までの補助とします。

※B・Cコースについては、3年目以降、補助割合を2分の1以内とします。

説明会 補助事業の概要や、提出書類の作成方法等を説明します。特に初めて応募する団体は、是非ご出席ください。なお、事前申込制といたしますので、出席を希望する団体は、必ず12月18日(月)17時までにお申し込みください。

日時 12月21日(木)19時～

場所 市民交流センター(入舟町)4階 市民活動室2

☎ 地域政策課 ☎ (21) 2331

電気暖房器具の取り扱いに注意!

この時期は、電気ストーブや電気こたつによる火災が最も多く発生する時期です。電気暖房器具は、裸火がないため火災が発生しにくいだろうという油断や誤解により、使い方を誤ってしまうことで思わぬ火災につながります。電気暖房器具を使用する際は、以下の点に注意しましょう。

- 事例1** 電源を切ってから、電気ストーブの上にタオルをかけていたところ、発煙、発火し、周辺を焼損した。
- 事例2** 10年ほど使用したこたつから、使用中に焦げた匂いがしたのでこたつの中をのぞいたところ、ヒーターユニットの下のこたつ敷きが3センチほど焦げていた。ヒーターユニットにはほこりがたまり、燃えて落下したようだ。

- ・就寝時、外出時やその場を離れるときは電源を切り、電源プラグをコンセントから抜いておきましょう。
- ・洗濯物の乾燥等に使用しないようにしましょう。
- ・スプレー缶やライターなどを近くに置かないようにしましょう。
- ・ヒーター部分のお手入れをして、ほこりやごみが付着したまま使用しないようにしましょう。
- ・電気ストーブは、壁や燃えやすいものから離して使用しましょう。
- ・電気こたつの中に、布団や座布団、座椅子を押し込まないようにしましょう。
- ・ご使用の製品が少しでもおかしいと思ったら、すぐに使用を中止し、販売店やメーカー問合先に相談しましょう。正しく使用して、安全で暖かい冬を過ごしましょう。

■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	問合先
弁護士相談(要予約) (弁護士が法的な見解等を助言)	12月8日(金)、22日(金)、1月12日(金)、26日(金) 10時~12時	本庁舎 2階 市民相談室	市民生活課 ☎(21) 2122
※予約開始 1月分: 12/1(金)~ 2月分: 1/4(木)~ (各日 8時30分より受付) ※同じ案件での相談は2回まで (異なる会場で相談しても同様)	1月18日(木) 10時~12時 1月15日(月) 10時~12時 12月19日(火) 10時~12時 1月23日(火) 10時~12時 12月21日(木) 10時~12時	大平隣保館 ☎(43) 6611 ☎0120-46-7830 藤岡総合支所 別館 2階 会議室 都賀総合支所 別館 2階 会議室 西方総合支所 1階 会議室 岩舟総合支所 会議室棟 1階第1会議室	市民生活課 ☎(21) 2122
法律相談(要予約) ※栃木市社会福祉協議会主催	12月5日(火)、19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 売買や賃貸借、所有と管理 予約開始: 12/1(金) 8時30分~	12月15日(金) 10時~12時		
司法書士相談 相続・遺言、不動産登記、成年後見制度等 予約開始: 12/1(金) 8時30分~	12月20日(水) 10時~12時	本庁舎 2階 市民相談室	市民生活課 ☎(21) 2122
行政書士相談 相続・遺言、農地転用、開発行為等の手続き 予約開始: 12/1(金) 8時30分~	12月15日(金) 14時~16時		
消費生活相談 (商品やサービスなど消費生活全般)	月~金曜日 9時~16時 (第2・4・5金曜日は休所)	本庁舎 2階 消費生活センター ☎(23) 8899 FAX (23) 8820	
合同相談 (行政相談・人権相談)	◆12月12日(火)、26日(火) 10時~12時 1月18日(木) 10時~12時 1月15日(月) 13時30分~15時30分 12月19日(火) 10時~12時 ◆1月23日(火) 13時30分~15時30分 12月21日(木) 13時30分~15時30分	本庁舎 2階 市民相談室 大平総合支所 1階 相談室 藤岡総合支所 別館 2階 会議室 都賀総合支所 別館 2階 大会議室 西方公民館 2階 小会議室 岩舟総合支所 会議室棟 1階第1会議室	市民生活課 ☎(21) 2122
◆移動県民相談も同時開設			
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	
人権相談	月~金曜日 8時30分~17時15分	大平隣保館 ☎(43) 6611 ☎0120-46-7830、厚生センター ☎(24) 2444、人権・男女共同参画課 ☎(21) 2161	
配偶者等からの暴力(DV)相談	月~金曜日 9時~16時	配偶者暴力相談支援センター ☎(21) 2218	
いじめ相談電話	月~金曜日 9時~17時	本庁舎青少年育成センター ☎(24) 0667	gakusyu03@city.tochigi.lg.jp
青少年相談 (非行問題・不登校など)	※土日祝日・時間外は事前に予約が必要	本庁舎青少年育成センター ☎(23) 6566	gakusyu03@city.tochigi.lg.jp
家庭児童相談 (0~17歳の子どもとその家族、ヤングケアラー等)	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
児童虐待相談	月~金曜日 8時30分~17時15分	本庁舎子育て支援課 ☎(21) 2227 ※左記以外の時間は ☎189 (児童相談所全国共通ダイヤル)	
婦人・ひとり親家庭相談	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)	月~金曜日 8時30分~17時15分	本庁舎障がい福祉課 障がい児者相談支援センター係	☎(21) 2219 FAX (21) 2682
ひきこもり相談(要予約) ※事前にお話を伺います。	第2木曜日(次回12月14日) 10時~12時、13時~15時		
就労支援相談(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 第2・4月曜日13時~21時 第1・3土曜日13時~16時	栃木勤労青少年ホーム ☎(22) 3113 大平勤労青少年ホーム ☎(43) 5191	祝日除く
高齢者相談 (介護や福祉、生活全般、虐待)	月~金曜日 8時30分~17時15分	本庁舎 栃木中央地域包括支援センター係	☎(21) 2245・2246
もの忘れ相談 (認知症の専門員による相談)	12月8日(金) 10時~11時30分	本庁舎 1階市民スペース 栃木中央地域包括支援センター係	☎(21) 2171・2246

ネーミングライツ事業 施設愛称の募集と決定

募集します

官民相互の活性化を図るため、市の施設に愛称を付ける権利を付与するネーミングライツ事業に参加いただける企業等を公募します。

- 対象施設** 栃木市市民交流センター (入舟町6番8号)
 - 募集期間** 11月20日(月)~令和6年1月19日(金)
 - 応募資格** 企業または団体。詳細は実施要項をご確認ください。
 - 契約期間** 令和6年4月1日~(5年間)
 - ネーミングライツ料** 税込年額50万円以上
 - 命名条件** 愛称に「とちぎ蔵の街楽習館」を入れてください。
- ※詳細は市HPをご覧ください。問合先へ



決まりました



企業等からの自由な提案により募集を行っていましたが、栃木市総合運動公園陸上競技場の愛称が決定しました。

愛称は、令和6年4月から10年間使用します。正式名称は変更しませんが、広報紙等において積極的に愛称を使用していきます。

- 愛称** ニッコークリエートスポーツフィールドとちぎ
- 施設名** 栃木市総合運動公園陸上競技場(川原田町760番地)
- 命名権者** 株式会社 ニッコークリエート

問 行財政改革推進課 ☎(21) 2344

知っていますか?
栃木市民憲章

令和2年度に制定された「栃木市民憲章」は、市民主体の住みよいまちづくりを推進するため、まちづくりをする上での心構えや、行動指針を示しています。この市民憲章を日々の生活の中で心に留めていただき、皆で栃木市をより豊かにしていきましょう。

問 総務人事課 ☎(21) 2342

栃木市民憲章

栃木市は、豊かな自然に恵まれ、栃木県名発祥の地として、歴史と文化が息づくまちです。わたしたちは、この美しいふるさとに誇りと愛着をもち、誰もが住みよい平和で豊かな未来をつくるため、この憲章を定め行動します。

- 1 笑顔であいさつを交わし、相手を思いやります
- 1 自然と伝統を大切に、美しい環境をつくりまします
- 1 交通安全や防災を心がけ、互いに助け合います
- 1 健やかなからだをつくり、生きがいをもって働きます
- 1 広い視野で多くを学び、まちづくりに参加します

令和2年10月10日

栃木県栃木市

新築住宅 リフォーム 今年もありがとうございます

エクステリア・店舗・インテリア

お住まいの事なら何でもご相談下さい!

★まずはお電話下さい! **見積り無料!!**

住所: 栃木市城内町2-48-4
電話: 0282-22-7207
FAX 0282-22-7209

https://afty-tochigi.jp

私たちは繋ぐ、医療で。

2024年4月生 入学願書受付中!

募集状況についてはお問合せください!

- ◆看護学科 ◆助産学科 ◆理学療法学科 ◆作業療法学科 ◆歯科衛生学科 ◆
- ◆各国家資格取得に対応 ◆社会人のための通信課程も資料請求受付中 ◆

マロニエ医療福祉専門学校 栃木市今泉町2-6-22
【入学案内室】 ☎0282-28-0020

小山歯科衛生士専門学校 小山市城東1-3-3
【入学案内室】 ☎0285-20-3550

お知らせ

年末年始の業務のご案内

市役所は、本庁、各総合支所ともに12月29日(金)から令和6年1月3日(水)まで閉庁となります。ご理解とご協力をお願いいたします。あわせて、コンビニエンスストアにおける証明書交付サービスも利用できませんのでご注意ください。

なお、出生届、婚姻届、死亡届等の戸籍の届出は、宿日直(市役所本庁舎1階南西角 警備室内)でお預かりします。

☎(21)2342
☎(21)2342

年末年始のごみ・し尿の収集

ごみの収集

年末年始のごみの収集は収集日カレンダーに従い、次のとおり行います。

通常どおり

12月28日(木)・29日(金)・30日(土)、1月4日(木)・5日(金)・6日(土)

収集しません

12月31日(日)・1月1日(月)・祝(2日)(火)・3日(水)

し尿の収集

し尿・浄化槽汚泥の収集は、区域割で許可業者が行います。

営業日については、許可業者に直接お問合せください。

栃木地域

(有) 栃木衛生実行社

☎(22)0661

(有) 栃木興業

☎(22)1274

(有) 栃北興業

☎(27)5336

大平地域

(有) 大環舎

☎(43)5555

藤岡地域

(株) フジオカクリーンワークス

☎(61)2302

(有) 城南興業

☎(02)831999

都賀地域

(有) 栃北興業

☎(27)5336

西方地域

(有) 栃北興業

☎(27)5336

岩舟地域

(有) 岩舟衛生社

☎(55)3564

(株) フジオカクリーンワークス

☎(61)2302

☎(31)2447

年末年始のごみの持ち込み

年末年始に直接ごみの持ち込みができる日時は、次表のとおりです。

※年末のごみの持ち込みは、大変複雑しますので、時間に余裕をもってお越しください。

手数料 分別ごみ10キログラムにつき250円(消費税含む)

ス/楽天ペイ/auPAY/d払い/FamiPay/J-Coin/PayB

手数料 無料(通信料は利用者負担)

領収書の発行 領収書は発行されません。必要な場合は、金融機関またはコンビニエンスストア等の窓口で納付してください。

ご利用の際の注意点

・納入期限を過ぎたもの、バーコード印字のないもの、バーコード読み取りができないもの、利用料金がスマートフォン決済アプリの上限金額を超える

金額のものはお支払いができません。

・お支払い後も、領収印のない請求書がお客様の手元に残ります。同じ納付書を使って料金を二重に支払うことのないよう、ご注意ください。

☎(25)2100

☎(25)2100

とちぎクリーンプラザのごみ受け入れスケジュール

日程	受付時間
12/25 (月)	8時30分～16時30分
12/26 (火)	8時30分～16時30分
12/27 (水)	8時30分～16時30分
12/28 (木)	8時30分～16時30分
12/29 (金)	8時30分～16時30分
12/30 (土)	8時30分～16時30分
12/31 (日)	×
1/1 (月・祝)	×
1/2 (火)	×
1/3 (水)	×
1/4 (木)	8時30分～16時30分

分別方法 ステーションに出す場合と同様に分別し、搬入してください。リチウムイオン電池等が原因とみられる火災が頻発しています。ルールを守り、正しく分別してください。

その他

・持ち込みできるごみは、栃木市内の家庭から発生したごみに限ります。

・とちぎクリーンプラザへ直接搬入する場合は、指定ごみ袋を使用する必要はありません。中身が確認できる透明なごみ袋であれば結構です。

・場内の係員の案内に従い、ごみの種別ごとにそれぞれの場所に各自で荷降ししてください。

・持ち込みできるごみか判別できない場合は、とちぎクリーンプラザへお問い合わせください。

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

☎(21)2446

病の治療費は、原則、加害者が負担するべきものであり、国民健康保険・後期高齢者医療制度では負担できません。ただし、「第三者行為による傷病届」を提出することにより、国民健康保険・後期高齢者医療制度を利用し、受診することができます。(健康保険が治療費を一時的に立て替え、後日、加害者に請求します。) 第三者の行為による傷病で治療を受ける場合は、問合先にご連絡ください。 ※届出前に示談を行うと健康保険が使えなくなる場合があります。

国民年金課 ☎(21)2131

医療給付係 ☎(21)2136

あんしん相続セミナー 参加無料

＜日時＞ 12/17日 PM1:30～3:00 (開場1:00)

＜テーマ＞ 年末・年始に考える **あなたの相続**

＜会場＞ 小山城南市民交流センター 小山市東城南4-1-12 ゆめまち2階会議室

＜講師＞ 相続相談あんしんプラザ 行政書士 細見愛子

お申込・お問合せ 一般社団法人 **相続相談あんしんプラザ** 無料相談実施中 予約制

☎ 0285-38-9550

スイッチ押してから、5秒であつたが!!

ガスファンヒーター

ガスファンヒーターならしっかり節電!!

さらに暖房料金で、お得にポカポカ!

地元の私達にお気軽にご相談下さい!

Gas One **栃木ガス株式会社**

栃木市城内町2-2-23 TEL0282-22-2939

野焼きは禁止です!

野外での焼却行為(野焼き)は一部行為(宗教上やむをえないものなど)を除き「廃棄物の処理および清掃に関する法律」で禁止されています。山火事や近隣の建物への延焼など重大な事故も発生しています。周辺住民への迷惑行為にもなりますので、ごみは分別し適切に処分し、野焼きは絶対にやめましょう。

☎(21)2420

12月4日(月)～10日(日)は
人権週間

12月10日は「人権デー」

「人権デー」とは、1948年12月10日「世界人権宣言」の採択を記念して国連が定めた、世界的な記念日です。日本では人権デーを最終日とする1週間(12月4日～10日)を人権週間とし、人権尊重思想の普及と高揚のための啓発活動を全国的に展開しています。本市でも、街頭啓発や特設相談、講演会などを通じ、人権尊重思想への理解をよりいっそう深めていただけるよう、重点的に活動しています。

「人権特設相談」のお知らせ

人権週間の期間中、市では各地域に特設相談所を設け、人権に関する様々な相談に人権擁護委員が対応いたします。ご予約は不要です。どうぞお気軽にご相談ください。

日時・会場

12月1日(金) 10時～12時、13時～15時 大平隣保館(大平町新)
12月4日(月) 10時～12時、13時～15時 厚生センター(旭町)
個人権・男女共同参画課
☎212161

年末の交通安全県民総ぐるみ運動が実施されます

「高めよう！とちぎの交通安全」 「マナーアップ！あなたが主役です」をスローガンに、交通安全意識の浸透や交通事故防止の徹底を図るため、年末の交通安全県民総ぐるみ運動が実施されます。年末は慌ただしい時節柄、交通事故件数が増加する傾向にあります。あらためて交通ルールの遵守と交通マナーの実践について、協力をお願いします。

期間 12月11日(月)～31日(日)

交通安全防犯課 ☎212151

子ども政策の推進のための寄附ありがとうございました

こども政策の推進のために役立ててほしいと、栃木市子ども未来応援プロジェクト様より20万円の寄附をいただきました。いただいた寄附金は、子育て環境の充実のために有効活用させていただきます。

募集

検診関係封筒広告掲載募集

令和6年度検診に関する通知用封筒に掲載する企業広告を募集します。

集めます。作成予定数 ①70,000枚(角形2号)、②40,000枚(長形3号)

使用用途(予定) ①角形2号：令和6年5月、けんしんパスポート・ガイドブックの全戸配布
②長形3号：検診申込者への案内、検診受診者への結果送付

広告サイズ ①縦70mm×横100mm ②縦45mm×横80mm

掲載規格 封筒裏面 モノクロ
①2枚×3段の計6枚 ②2枚×2段の計4枚

掲載料金 ①80,000円/1枚 ②30,000円/1枚

申込方法 広告掲載申込書(市ホームページ内)に必要事項を記入し、広告原稿を添えて、問合先(栃木保健福祉センター)へ直接または郵送にて提出。令和6年1月19日(金)必着。

健康増進課 ☎253511

令和6年4月1日付採用 市役所職員募集(保健師・土木・建築)

令和6年4月採用の市職員(正規職員)採用試験を実施します。試験の詳細や申込みは下記2次元コードを参照ください。

募集職種 保健師・土木・建築
※令和5年度に実施した職員採用

試験の受験者は受験できません。試験日 令和6年1月13日(土)

場所 市役所本庁舎(万町)

申込期限 11月20日(月)～12月21日(木) ※受付は電子申請のみ

個人総務人事課 ☎212351

令和6年度ゆめ応援・住まいの奨学生の募集

募集期間 11月20日(月)～令和6年1月19日(金)

貸与額(無利子)

ゆめ応援奨学生(卒業後1年間の猶予期間を経て返還開始となります) ○高等学校、専修学校高等課程 12,000円/月
○専修学校専門課程、短大、大学 30,000円/月(自宅通学)
40,000円/月(自宅外通学)

住まいる奨学生(卒業後5年間市内に定住した場合、奨学金の返還を免除します) 20,000円/月

対象 次の要件を全て満たす方
扶養者が本市に6か月以上住所を有する方または、令和6年4月に市内の高等学校、大学等に進学もしくは在学する方/経済的理由により修学が困難な方/修学に意欲があり品行方正である方/連帯保証人を付すことができる方

任期付市費負担教職員募集(小学校教諭)

採用予定者数 若干名

雇用期間 令和6年4月1日～令和7年3月31日

給与 大卒 210,100円
279,200円
短大卒 189,800円
267,000円

※教職経験年数により金額を決定。他、諸手当および期末勤勉手当等あり。

受験資格 小学校教諭普通免許状を有する方(令和6年3月31日までに取得見込みの方も含む)

採用選考日 令和6年1月13日(土)

場所 栃木市役所本庁舎(万町)

選考方法 筆記試験 小論文 面接

選考案内 問合先で選考要項等を配付(市ホームページにも掲載)

申込期間 11月27日(月)～12月22日(金) 必着

個人学校教育課 ☎212472

市営住宅入居情報

市営住宅 3DK 1戸

神田市営住宅 3DK 1戸

(1階)

大宮市営住宅 3DK 1戸

(2階)

平井市営住宅 3DK 1戸

(3階) ※単身可

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 3LDK

(78.45平方メートル) 1戸 家賃6万9千円/月

共通事項

申込期間 12月5日(火)～11日(月)

入居日 令和6年1月1日(月)

※申込多数の場合は抽選で入居者を決定します。
※都合により、募集住戸が変わることがあります。
※入居資格・条件等、詳細は申込先へ。

個人宅建とちぎ公営住宅管理センター ☎218677

催し

ど田舎にしかた祭り

「田んぼ相撲」をはじめ、「俄飛ばし」、「トラクター試乗体験」といった来場者参加イベントが盛りだくさん！ステージ上では和楽器隊によるパフォーマンスや地域の紹介、祭りの終盤には夜空を彩る花火の打ち上げを実施します。(内容は変更になる場合があります。)

日時 12月3日(日) 12時～18時
場所 道の駅にしかた西側の田んぼおよび道の駅にしかた(西方町元)
個人にしかたふるさと祭り実行委員会事務局(西方地域づくり推進課内) ☎920300

光と音のページェント 2023



東武新大平 下駅東口からプラッツからおひらにかけて、華やかなイルミネーションで夜空を彩る、大平の冬の風物詩。今年度は4年ぶりに点灯式を開催し、大平南中吹奏楽部の演奏が華を添えます。光と音の共演、心温まるイルミネーションをお楽しみください！
期間 11月28日(火)～令和6年1月8日(月・祝) 点灯時間・17時～21時
場所 東武新大平下駅東口・プラッツおよび周辺
点灯式 点灯初日17時40分～式典開催 18時～点灯
個人光と音のページェント実行委員会事務局(大平地域づくり推進課内) ☎439205

うちの子「結婚」しないのかしら？
- 独身のお子様の結婚支援・孤立化対策 -
「孫の顔を見れないかも」「結婚する気がなさそう」
「自分たちがいなくなった後が心配」
そんな不安に仲人が親身に対応します。
お気軽にお問い合わせ下さい。
結婚相談所ムスベル TEL:0285-37-9821

経営相談・税務相談・相続税申告
小さな疑問、お気軽にご相談ください
(認定経営革新等支援機関)
篠木税務会計事務所
税理士・行政書士 篠木 一夫 敬
税理士 渡邊
〒328-0075 栃木市南都町2-15-25オークラハイツ1F(栃木女子高テニスコート近隣)
TEL 0282(22)6611 FAX 0282(22)6618
E-Mail shinogi-kaikai@cc9.ne.jp

テラオ「キッカケ」マルシェ VOL.3



「寺尾を知る！寺尾に関わる！」その「キックケ」づくりを目的としたあるお店が集まります。

日時 12月9日(土) 11時～15時

場所 とちぎ山車会館前広場

出店 いちひこ帆布／ぬい農園／sotodeh／寺内農園／アクティブフューチャー寺尾／福ぞう商店／spica cafe＋Bake／山々と星々／和牛焼肉 雅／Rainbow Food Lab／808Brewery／SKETCHCOFFEE&HERB

親子で楽しむクリスマス会

クリスマス絵本や人形劇、エレクトーン演奏で楽しみましょう！

日時 12月3日(日) 10時～11時

時30分(受付開始9時30分)

場所 藤岡文化会館多目的ホール(藤岡町藤岡)

対象 幼児・小学生と保護者

定員 40人

持物 飲み物・レジャーシート

費用 無料

申込 12月1日(金)までに

①問合先に電話 ②ピーなつクラブ InstagramにDM

書道に親しもう

書初め等の学校での課題や講師からの課題などを書きます。

日時 ①12月26日(火)・27日(水) 10時～11時30分

②12月26日(火)・27日(水) 14時～15時30分

①・②どちらか一方をお選びください。

講師 杉山真理氏、前橋司澄氏、佐山春翠氏ほか

場所 厚生センター(栃木第四地区コミュニティセンター)(旭町)

対象 市内在住の小学生(小学1、2年生は保護者同伴)

定員 各15人(先着順)

申込 11月29日(水)～12月6日(水)

日(水)

厚生センター 2444

厚生センター「冬の交流事業」

小学生のみなさん、冬のひとときを厚生センターで楽しく過ごしませんか？

日時 12月16日(土) 10時～12時

場所 厚生センター(栃木第四地区コミュニティセンター/旭町)

対象 小学生(保護者および就学前の兄弟参加可)

内容 エレクトーン演奏会・本の読み聞かせ・ビンゴ大会(おみやげ付き)

定員 20人(先着順)

申込 11月29日(水)～12月6日(水)

厚生センター 2444

大平隣保館「新春書初め会」

正月行事である「書初め」を体験してみませんか？冬休みに楽しく習字を書きましょう！

日時 令和6年1月5日(金) 10時～11時30分

場所 大平隣保館(大平町新)

対象 市内在住の幼児、小・中学生

定員 20人(先着順)

費用 無料

申込 12月1日(金)～15日(金)までに問合先へ電話(土日を除く、8時30分～17時)または FAX

436647にて申込み

大平隣保館 436611

第6回栃木市シルバー作品展

市内在住の65歳以上の方であれば誰でも作品を出品できる展示会を開催します。

開催期日 令和6年1月30日(火)、2月1日(木)

場所 とちぎ岩下の新生姜ホール(栃木文化会館) 展示室

作品募集期間 11月20日(月)～令和6年1月10日(水)

募集部門 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真 など

応募資格 栃木市にお住まいの65歳以上の方で、ご自身または代理人が会場まで作品の搬入搬出が可能な方

応募方法 問合先(本庁舎2階)または各総合支所等にある専用の応募用紙を提出

高年齢介護課 22249

ウィンタースライドinわたらせ参加者募集!

プロサイクルロードレースチーム『宇都宮ブリッツェン』をはじめ、各地のロードレースチームが集まる合同イベントを

年末特別番組 地上デジタル111CH とちぎHOTステーションで振り返る1年 【放送期間】12月28日(木)～31日(日) 【放送時間】13:00～/22:00～ほか

相続・遺言・登記・会社設立等 佐山司法書士事務所 令和6年4月より相続登記が義務となります 佐山 隆 佐山 健太郎

開催します。エキシビジョンレースや体験コーナーなど、プロの走りを感じるチャンス！

新春イベント「開運手相占い運氣UPの一年に」

日時 令和6年1月14日(日) 10時～15時

場所 勤労者総合福祉センター(今泉一丁目)

対象 市内在住の勤労者

内容 予約制の手相占い

定員 20人(先着順)

参加費 1,000円

申込 12月4日(月)から

勤労者総合福祉センター 27140

ふれあいクリスマスパーティー

12月10日(日) 13時～16時

カラオケ大会開催

日時 令和6年1月24日(水) 10時～15時

場所 老人福祉センター福寿園(千塚町)

対象 どなたでも

定員 午前の部10時～12時 15人 午後の部13時～15時 15人 計30人

費用 入場料のみ

申込 窓口にて

その他 歌う以外はマスク着用

福寿園 313666

ロビーコンサート開催

12月26日(火) 13時30分～14時30分

音楽を気楽に楽しめるように、1時間のロビーコンサートを開催します。

令和5年度第2回栃木市生活サポーター(あったかい)員養成講座受講者募集

本講座を受講することにより簡単な生活援助や身体介護が出来るようになります。

日時 令和6年1月12日(金)、16日(火)、19日(金)、25日(木)、26日(金)、29日(月)、30日(火)

場所 栃木保健福祉センターレクリエーション室(今泉町)ほか

対象 市内在住のおおむね30歳以上の方で介護に興味のある方

募集期間 11月20日(月)～12月20日(水)

定員 10人(先着順)

費用 2,000円(テキスト代)

講座

確定申告は自宅から簡単申告！スマホ申告サポート講座

「e-Tax」(スマホ申告)を行うことで、夜間や土日でも申告書提出でき、書類作成の手間も省けます。

日時 令和6年1月23日(火) 9時30分～12時、②14時～16時30分

会場 市民交流センター(入舟町)

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 各回20人(先着順)

費用 無料

申込 12月5日(火)～22日(金) 8時30分～17時15分まで

に問へ(平日のみ)

栃木公民館 240352

ゆうゆうプラザ運動教室『はじめてのヨガ』

自分と向き合い、身体の内側から美と健康を目指して心身の

バランスを整えます。

日時 令和6年1月5日・12日・19日・2月2日・9日・16日・3月1日・15日・22日・29日 全10回 全て金曜日 10時～11時

場所 大平健康福祉センター(ゆうゆうプラザ)(大平町西野田)

定員 20人

費用 8,640円(10回分)

申込 要事前申込み。12月12日(火)から、書面を添えて窓口へ。

ゆうゆうプラザ(大平健康福祉センター) 452601

普通救命講習会の受講者募集

令和6年1月10日(日) 9時～12時30分

場所 静和地区公民館大会議室(岩舟町静和)

対象 原則市内在住者(小学校中

高学年以上・おおむね10歳以上)または市内に通勤・通学する方

内容 『目の前で人が倒れた。あなたならどうする?』

受講内容:心肺蘇生法(AEDを含む)、異物除去法・止血法

定員 20人(先着)

費用 無料

申込 11月20日(月)～12月1日(金)までの8時30分～20時

に、岩舟分署へ電話にて申込み

岩舟分署 544119

栃木市生涯学習人材バンク自主講座 (令和6年1月~3月) 受講者募集

市の「生涯学習人材バンク」に登録のある市民講師自らが企画・運営する「自主講座」を開催します。(初心者・未経験者対象)
 ※都合により中止や内容が変更になる場合があります。
申込 12月8日(金)までに、申込書(生涯学習課・市役所本庁舎4階、各公民館に設置。市ホームページにも掲載)に必要な事項を記入のうえ、生涯学習課または各公民館の窓口にてお申し込みください。受付時間 8時30分~17時15分(土・日・祝日除く)
 ※各講座には定員があります。定員を超えた場合は抽選により受講生を決定いたします。(抽選結果は追って連絡いたします)
 ☎ 生涯学習課 ☎ (21) 2486

No.	講座名/講師名	日付/時間	受講料	場 所
1	かな書道 いけしま はくれん 池嶋 白蓮	1月11日・25日、2月8日・22日・29日(木) 全5回/10時~12時	1,250円	大宮公民館(大宮町)
2	誰でもかける絵手紙 おかのや りこ 岡野谷 留里子	2月2日・16日、3月1日(金) 全3回/14時~16時	200円	栃木市市民交流センター(入舟町)
3	絵画教室 かめやま とみや 亀山 知也	1月15日・29日、2月26日、3月11日・25日(月) 全5回/13時~15時	200円	栃木第五地区コミュニティセンター(箱森町)
4	楽しいオーディオで人生粋生き かやほら まさお 茅原 正男	2月28日、3月27日(水) 全2回/10時~12時	無料	講師宅(大平町)
5	二胡演奏の初心者の入門と再チャレンジ者の再勉強/唐木重 陸章	2月4日・11日・18日・25日(日) 全4回/9時30分~11時30分	200円	栃木市市民交流センター(入舟町)
6	粘土で作るマカロンキーホルダー こまつ きみえ 小松 君枝	2月10日(土) /10時30分~11時30分	600円	栃木第五地区コミュニティセンター(箱森町)
7	身近にたのしめるオカリナ講座 しのはら かずゆき 篠原 和之	1月18日・25日(木) 全2回/14時30分~16時	無料	栃木市市民交流センター(入舟町)
8	純銀粘土で作るハートチャーム たまおき みえ 玉置 美恵	1月6日(土)・7日(日)・20日(土)・21日(日)・2月3日(土)・4日(日)・23日(金)・24日(土) 全8回/11時30分~14時30分	1回 2,500円	ハートランド城(藤岡町)
9	だれでも書ける楽しい写経 なかじま せいどう 中島 清道	1月13日(土) /10時~12時	無料	岩舟公民館(岩舟町)
10	やさしい将棋教室(初級) なかむら たかし 中村 正	1月7日・14日・21日・28日(日) 全4回/10時~12時	無料	都賀公民館(都賀町)
11	やさしい囲碁教室(初級) なかむら たかし 中村 正	2月4日・11日・18日・25日(日) 全4回/10時~12時	無料	都賀公民館(都賀町)
12	囲碁(13路盤)で楽しく むらかみ しんじ 村上 尚司	1月7日・14日・21日・28日(日) 全4回/10時~11時30分*1月7日は15時~16時30分	800円	藤岡公民館(藤岡町)
13	小さな手創りインテリア もり きみ 森 政美	①カルトナーージュ風(モリスBOOK型):1月9日(火) ②カメラBOX(リボンDECO):1月23日(火) ③ワイヤークラフト(デザインフック):2月13日(火) ④ペーパークラフト(フラワーボール):2月27日(火) ⑤タイルクラフト(ラグジュアリートレイ):3月12日(火) ⑥香りの粘土(桜の木):3月26日(火) 全て9時30分~11時30分	①1,500円 ②2,800円 ③2,000円 ④2,000円 ⑤2,800円 ⑥2,300円	栃木市市民交流センター(入舟町)
14	はじめてのウクレレ なかむら たかし 中村 正	1月22日(月) /14時~15時	無料	栃木市市民交流センター(入舟町)
15	どうぶつしょうぎをやってみよう わかす ひとし 分須 仁	1月6日(土) /10時30分~12時15分	200円	栃木市市民交流センター(入舟町)
16	フラワーアレンジ わたなべ みき 渡邊 美樹	①プリザーブドフラワー:1月16日(火) ②生花アレンジ:2月6日(火) ③プリザーブドフラワー:3月5日(火) 全て10時30分~11時30分	1回 1,500円	栃木市市民交流センター(入舟町)
17	カラダめぐりヨガ おおまめだち ちえ 大豆生田 千恵	1月12日・19日・26日、2月2日・9日・16日、3月8日・15日(金) 全8回/20時30分~21時30分	無料	栃木市市民交流センター(入舟町)
18	体幹ワークで貯筋し貯金しよう おちあい よしと 落合 義人	1月21日、2月18日、3月17日(日) 全3回/9時30分~10時30分	1回 500円	栃木市市民交流センター(入舟町)
19	健康づくりの3B体操 かたがは 敏子 片岡 敏子	1月23日、2月13日(火) 全2回/13時15分~14時30分	無料	栃木市市民交流センター(入舟町)
20	シニアの為の健康フラダンス たかた えいこ 高田 英衣子	1月15日・29日(月) 全2回/13時30分~14時30分	無料	栃木市市民交流センター(入舟町)
21	シニアの為の軽運動 たかた えいこ 高田 英衣子	1月11日・25日(木) 全2回/10時15分~11時30分	無料	栃木市市民交流センター(入舟町)
22	楽しくストレッチ3B体操 なかや みほ 仲矢 美穂	1月22日、2月5日(月) 全2回/13時30分~15時	無料	藤岡公民館(藤岡町)
23	ベビーピクス・ママフィット とみた えつこ 富田 悦子	1月16日・23日・30日、2月6日・20日・27日、3月5日・12日・19日・26日(火)/全10回/10時~11時40分	3,300円	関東ホーチキにしかた体育館(西方町)
24	そば打ち体験講座 あらい 新3・4そば打ち愛好会	1月16日(火)、2月14日(水)、3月7日(木) 全3回/9時~12時*3月7日は9時~14時	4,500円	大平公民館(大平町)
25	基本英文法 doing の解釈 いしづか ゆうじ 石塚 裕治	1月21日・28日、2月25日(日) 全3回/10時~12時	1回 500円	マルワ・アリーナとちぎ(川原田町)
26	デコ巻きずし おの まなみ 小野 真奈美	1月11日(木)、2月1日(木)、3月1日(金) 全3回/10時~11時30分	3,000円	大平公民館(大平町)
27	ママのためのお仕事両立準備講座 しみず さゆり 清水 さゆり	2月2日(金) /13時30分~15時30分	無料	とちぎ若下の新生姜ホール(旭町)
28	簡単にできる庭木の管理 とちぎひろあき 栃木 宏昭	1月27日(土) /16時~18時	500円	栃木市市民交流センター(入舟町)
29	やさしいそば打ち講座 やまだ ひでこ 山田 英子	1月7日・21日、2月18日・25日、3月3日・17日(日) 全6回/9時~14時	1回 1,000円	静和地区公民館(岩舟町)

さわやかエクササイズ教室

日時 12月18日、令和6年1月15日、29日、2月5日、19日、3月4日 全て月曜日 10時~11時30分(全6回)
場所 老人福祉センター長寿園(園部町2丁目) 軽体育館
対象 市内在住の方
内容 簡単なエクササイズ運動
講師 古田土広樹氏
持物 飲み物、タオル、体育館シューズ
定員 25人(先着順)
費用 無料※その都度施設利用料がかかります。
申込 11月27日(月)~直接窓口にて(木曜・祝日休館日)
☎ 老人福祉センター長寿園 ☎(22)0333

世界の音楽とともに踊る「ZUMBAフィットネス」講座

世界中の色々な曲に合わせてみんなで踊りましょう。
対象 市内在住・在勤の15歳~40歳以下の方(学生は対象外)
日時 12月14日~令和6年2月1日 毎週木曜日 19時~21時(全8回)
場所 栃木勤労青少年ホーム(日ノ出町)
定員 20人(先着順)

費用 無料

申込 11月24日(金)から問合先へ直接(平日13時~21時、土曜17時~21時)
☎ 栃木勤労青少年ホーム ☎(22)3113

クリスマス・お正月のフライングアレンジメント講座

今年のトレンドカラーを生かしたクリスマスとお正月のフライングアレンジメントを作ります。
対象 市内在住・在勤の15歳~40歳以下の方(学生は対象外)
日時 12月6日(水)(クリスマス)、12月20日(水)(お正月) 19時~21時(全2回)
場所 栃木勤労青少年ホーム1階教室(日ノ出町)
定員 10人(先着順)
費用 1回2,000円
申込 11月24日(金)から直接来館し材料費を添えて申込み(1回だけの受講も可)(平日13時~21時、土曜17時~21時)
☎ 栃木勤労青少年ホーム ☎(22)3113

スポーツ

令和5年度栃木市少年スキー・スノーボード初心者教室
 現地インストラクター指導に

よる日帰りのスキー・スノーボード教室を開催します!

日時 令和6年1月20日(土) 受付6時30分
場所 エーデルワイススキーリゾート(日光市)
集合 栃木市総合運動公園 西側駐車場(川原田町)
対象 市内の小学4年生~中学生3年生 ※参加する種目の初心者に限る
定員 スキー20人、スノーボード20人(先着順)
費用 小学生 7,150円(レンタルは別途料金。用具2,800円、ウェア2,500円、用具+ウェアセット4,700円)
 中学生 8,150円(レンタルは別途料金。用具4,200円、ウェア3,700円、用具+ウェアセット7,200円)
 ※ウェアには帽子・ゴーグル・グローブ付き
 ※費用は、当日の朝、納入
持物 健康保険証、昼食、飲み物、おやつ、その他各自必要なもの
申込 11月27日(月)~12月18日(月)までに、電子申請システム(左記の2次元コードを参照)より申込み

第68回栃木市民スキー祭

スキー講習、スキー技能テスト(3~5級)、市民スキー大会
日時 令和6年2月3日(土)
場所 エーデルワイススキーリゾート(日光市)
定員 45人(先着順)
費用 小学生以下(未就学児含む)5,000円、中学生以上6,000円 ※交通費、傷害保険料等を含む(リフト代、レンタル代、昼食代は含まれません)
申込 令和6年1月19日(金)までに申込用紙(スポーツ課、大平公民館、藤岡公民館、都賀公民館、関東ホーチキにしかた体育館、岩舟公民館でも配布)と参加費を添えて次の申込場所へ。
 出口保険事務所 ☎(22)0858
 石川スポーツ ☎(24)3161
 石田スポーツ ☎(22)1416
☎ 栃木市スポーツ協会スキー専門部(出口) ☎(22)0858 ☎(25)0930



JPCA 日本塗装工業会
 住宅リフォーム事業者団体 国土交通大臣登録
 屋根・外壁塗装 リフォーム請負工事
一級技能士が施工します!!
オオアキ建装工業株式会社
 ☎0282-22-5981

いたくら会計
 板倉聡公認会計士・税理士事務所
(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 優 公認会計士 日向野 司
 税理士 松嶋 央行 税理士 大島 康
 〒328-0125 栃木市吹上町691-1 TEL0282(31)3682-FAX0282(31)3683 E-mail:itakura@ita-trust.jp

相続登記の申請が義務化されます

令和6年4月1日(月)から、不動産の相続登記をすることが義務になります。詳細は宇都宮地方法務局ホームページをご覧ください。なお、栃木県司法書士会が運営する「相続登記相談センター」を



不動産登記推進イメージキャラクター「トウキツネ」



利用いただきますと大変便利です。

労働保険の加入手続きを忘れずに！

「労働保険」とは、業務または通勤に起因して負傷等を被った労働者に対して補償を行う労働者災害補償保険(労災保険)と労働者が失業した際に生活の安定等を図る雇用保険により構成されている制度で、労働者の福祉の向上を目的としております。

労働者(パート・アルバイトを含む)を一人でも雇用していれば、原則として業種・規模を問わず労働保険の適用事業となり、事業主は成立手続きを行い、労働保険料を納付しなければなりません。忘れずに労働保険の加入手続きを行いましょう。

厚生労働省労働基準局労働保険徴収課 03-5253-1111

公共職業訓練 1月開講コース募集中

令和6年1月4日(木)～6月25日(火) 栃木職業能力開発促進センター「ポリテクセンター栃木」(宇都宮市若草) ハローワークに求職相談をしている方で、スキルを身につけて就職することを希望する方 CAD機械加工技術科(企業実習付き) 15人 受講無料(テキスト代は各人で負担いただきます。) 6か月の訓練を受けて、就職のために有利なスキルを身につけます。 12月6日(水)までに住所を管轄するお近くのハローワークへ(事前にハローワークで求職登録をする必要があります) 栃木職業能力開発促進センター訓練課 028-621-0689

令和5年度 家庭生活支援員養成研修

ひとり親家庭の子育てを支援する『家庭生活支援員』を養成する講座です。令和6年1月20日(土)、27日(土)、2月3日(土)、17日(土) この他、保育施設での見学実習があります。 場とちぎ男女共同参画センター(パルティ)(宇都宮市野沢町) 5日間の講習をすべて受講できる方。家庭生活支援員として登録し、子育て支援に従事できる方。 子育て支援に関する講義および実習(計27時間) 定30人 費無料 申12月8日(金) 必着 問栃木県ひとり親家庭福祉連合会 028-665-7801

外国人おもてなし英会話セミナー

入門12月18日(月)、中級1月22日(月) 13時30分～16時30分 場栃木市役所3階正庁A(万町) 対観光関係事業者 定各回30人 費無料 内外国人観光客のおもてなしのコツをプロの通訳ガイドと楽しく学ぶセミナー。 申右の2次元コードよりWEBページを参照 問True Japan Tour 株式会社 03-6432-0194、栃木県産業労働観光部 観光交流課 028-623-3210

「開運！あんこうまつり」参加者募集

令和6年2月3日(土)～4日(日) 場とちぎ海浜自然の家(茨城県銚田市) 対栃木県在住の方 定120人(40組) 費大人7,700円、高校生5,900円、中学生5,000円、小学生4,800円、3歳以上3,900円、3歳未満300円 内あんこうの吊りし切り、おまつり広場、和太鼓の鑑賞 など 申11月27日(月)～12月25日(月)に問合先 問とちぎ海浜自然の家 0291-37-4004

栃木県医療安全講習会

12月20日(水) 13時30分～15時30分 場栃木県庁東館4階講堂(宇都宮市埴田) 対県内在住の方 内テーマ: 医者・病院・薬局 失敗しない選び方・考え方～病気で「健康」に生きるために～、講師: 患医ねつと代表 鈴木 信行 氏 定会場: 60人、WEB: 90人 費参加費無料 申問合先へ 問栃木県医療政策課 028-623-3085

栃木市家庭教育オピニオンリーダー会 CARPA (カルパ) 主催 『親子ふれあい体験お正月飾りづくり』参加者募集

12月23日(土) 9時30分～11時30分 予定 場栃木市市民交流センター(入舟町) 対市内小学生親子 定15組(抽選制) 費親子1組につき1,000円程度 申11月27日(月)～30日(木) 問栃木公民館 024) 0352

初心者歓迎！小中学生書き初めの会

令和6年1月4日(木) 10時～11時30分 受付: 9時30分～ 場栃木商工会議所ホール(片柳町2丁目) 対県内の小中学生 内各学年の栃木県書初展の課題を書き仕上げよう(仕上げた作品は学校を通し書初展に出品) 費1人1,000円(用紙5枚と名前入りの手書き手本を用意します。当日集金) 申12月12日(火)までに学校名・学年・氏名・ふりがな・住所・電話番号をショートメール 090-9976-1949 で送信してください 問栃木市栃木書道連盟(川島) 024) 3345

在職者向け技能講習 実技主体コース 技能検定準備講習(旋盤3級)

令和6年1月16日(火)～18日(木) 費5,040円(実技主体) 申令和6年1月5日(金)までに問合先へ 問県南産業技術専門学校 0284(91)0803

子育て世代女性対象「ミニ面接会」参加者募集

令和6年1月16日(火) 13時30分～15時30分(受付13時から) 場栃木市市民交流センター(入舟町) 1F 大交流室 対結婚・出産・育児などで仕事から離れたが再度働きたい方、現在働いていないが新たに働きたい方 など 定30人(託児は先着5人。託児の申込は1月9日(火)まで) 費無料 内企業ブースでおひとりずつの説明・面接。まずは説明だけでも聞いてみたいという方も参加できます。 申氏名・年齢・〒住所・電話番号・メールなどを電話 028(612)8645・ shuroshien@we-tochigi.sakura.ne.jp・2次元コードでご連絡ください。 問株式会社ワークエントリー栃木事業部 028(612)8643

シルバー人材センター入会説明会

11月14日(月) 13時30分～ 場1 ①北部事業所 栃木市西方さくらホーム(西方町金崎)、大平連絡所(大平町西野田)、南部事業所(藤岡町大前)の3会場: 12月4日(月) 13時30分～ ②栃木センター 栃木市市民交流センター(入舟町)、岩舟連絡所(岩舟町下津原)の2会場: 12月5日(火) 13時30分～ 対市内在住で働く意欲のある60歳以上の方。お住まいの地域の事業所へ(入会を希望される方は必ず入会説明会にご出席下さい) 問栃木センター 023) 4165 / 南部事業所 026) 1534 / 北部事業所 028) 8390 / 大平連絡所 024) 0155 / 岩舟連絡所 025) 8358

シルバー人材センター刃物研ぎ

12月20日(水) 9時～12時 都賀町公民館(都賀町原宿): 12月21日(木) 9時30分～12時 ※申込はそれぞれ11時30分まで 費包丁類300円～・刈込はさみ600円～ 問シルバー人材センター栃木事務局 023) 4165

栃木県版図柄入りナンバープレート

栃木県版図柄入りナンバープレートの交付が開始されました。図柄入りナンバープレートを取り付けて、とちぎの魅力を全国に発信していきましょう。申込み方法等については、県HPを御確認ください。 問栃木県地域振興課 028-623-2257

宇都宮共同高等産業技術学校訓練生募集

とちぎマイスター、宮のものづくり達人など、多彩な講師陣がマンツーマンで指導します。また、国家試験の2級技能検定(建築設計科は非該当)を受検する際、学科試験が免除されます。詳細は問合先へ。 対各学科に関連する事業所等に就職している方で、雇用保険または建設業の一人親方等の労災保険に加入している方。 ・再就職の準備中の方も入校することができます。 ・その他の入校希望者も相談に応じます。 定木造建築科10人、畳科10人、建築設計科10人、広告美術科10人、フラワー装飾科15人 申令和6年3月9日(土)までに入学願書を宇都宮共同高等産業技術学校に直接持参するか郵送してください。なお、入学願書や入学案内等はお電話をいただければ、郵送します。受付時間: 火曜日～土曜日 10時～16時 問宇都宮共同高等産業技術学校 028-622-1271

関東どまんなかサミット情報

加須市(埼玉県)

加須市ふるさと写真・動画コンクール 作品募集

写真と動画それぞれのテーマに沿った、とっておきの作品を募集します。 テーマ 写真の部: 帰ってきた、かぞ暮らし。動画の部: 「かぞ」で見つけた小さな物語 応募期間 12月4日(月)～令和6年1月5日(金) ※応募方法や賞金、過去の入賞作品など詳しくは、加須市ホームページをご覧ください。 問加須市シティプロモーション課 0480(62)1111(代表)

小山市(栃木県)

第22回ハンドベルクリスマスコンサート

12月9日(土) 開演14時 場所 小山市立文化センター小ホール(小山市中央町1丁目)

栃木県立博物館 12月の行事

栃木県版レッドリストが新しくなりました! ～絶滅のおそれがある生きものと地形・地質～ 12月24日(日) 内 栃木県版レッドリストに掲載された動植物や地形地質について、内容を入替えながら2階ロビーに展示します ぼくらの自由研究 ～川の地形と石～ 12月3日(日) 内 川のつくりやはたらきを紹介します 巡回展 栃木の遺跡～最近の発掘調査から～ 12月16日(土)～令和6年2月4日(日) 内 栃木県内で行われた発掘調査で出土した資料を中心に展示します 昔のこと知ってっけ? ～道具を知れば暮らしが見える～ 12月16日(土)～令和6年3月31日(日) 内 明治～昭和時代の道具類の展示や体験によって、暮らしの知恵や変化を考えます 県博デー 12月17日(日) 内 百人一首読み札めぐり絵/クイズにチャレンジ/博物館コンサー

料金 無料

申込 不要

問 小山市中央公民館 0285(22)9562

野木町(栃木県)

TOWN-NOGI イルミネーション 2023

12月31日(水)まで 日没後(17時前後)～24時 場所 JR野木駅前東西ロータリー ※車で来場の際は、有料駐車場をご利用ください。 問 野木町観光協会(野木町産業振興課内) 0280(57)4153

古河市(茨城県)

古河七福神めぐり

年の初めに幸福を願って七福神を巡拝する福めぐりです。徒歩7,000歩、約2時間のコース(約3.5km)を自由に巡拝します。 12月7日(日) 9時～10時

ト/キッズツアー/学芸員とっておき講座 上記共通事項 場 栃木県立博物館(宇都宮市睦町) 費 入館料のみ(中学生以下無料) 問 栃木県立博物館 028-634-1312

多重債務相談窓口

ローンやクレジット、家族の借金などで悩んでいませんか? 専門の相談員が丁寧にお話を伺います。 ※必要に応じ弁護士紹介。 費 無償 内 電話または面談 問 財務省関東財務局宇都宮財務事務所 相談専用電話(平日8時30分～17時) 028-633-6294

栃木県立美術館展覧会

文晁と北斎ーこのふたり、ただものにあらず 12月24日(日)まで開催中 場 栃木県立美術館(宇都宮市桜) 費 一般1,000円(900円)/大高生600円(500円)/中学生以下無料 ※ ()内は20名以上団体料金 問 栃木県立美術館 028-621-3566(開館時間9時30分～17時:月曜休館)

30分受け付け ※9時前の巡拝はご遠慮ください。 場所 古河駅西口おまつり広場(古河市本町2丁目) 費用 無料(押印台紙は200円) 問 (一社)古河市観光協会 0280(23)1266

板倉町(群馬県)

わたらせ自然館

展示室中央には渡良瀬遊水地の大きなジオラマがあり、遊水地全体をわかり易くご覧いただけます。 わたらせ自然館では、渡良瀬遊水地や板倉町の観光パンフレットが揃えてありますので、観光、学習などにご利用ください。 場所 わたらせ自然館(板倉町大字海老瀬) 入館料 無料 休館日 月・火、祝日の翌日 問 板倉町わたらせ自然館 0276(82)1935

害虫獣駆除 害虫駆除ならお任せ 技術(技)に自信あり! まずは見積もりから 安心プライスで施行いたします ネズミ・ゴキブリ・シロアリ・ダニ・ハチ・コウモリ・害獣等 害虫のことなら何でもご相談ください ※害虫を予防する「環境」についてのご相談も承ります 栃木消毒 栃木消毒 で 検索 62-5679 090-1816-2266

かたづけ屋★栃木です!! 年越し前にかたづけやー☆(;'▽') 建物解体工事 不用品処分 ◆建物等解体工事◆ 建替・相続等の解体に自信アリ! ◆不用品処分◆ 机・椅子・家具・衣服・家電など 株式会社くりかい 0282-30-1632 栃木県栃木市宮町55-1 info@cri-kai.com くりかい 検索



施設名	各施設からのお知らせ・今月の主な行事
いまいずみ児童館 ☎ (27) 5322 9時～17時・水曜祝日休	ママといっしょ合同クリスマス会 12月12日(火)10時30分開場 11時開演 ①市内在住の6か月～11ヶ月児と保護者②市内在住の1歳～1歳11か月児と保護者③市内在住の2歳以上の未就園児と保護者 ④クッキーちゃんのほんわかコンサート 定各クラス20組(先着順) 費無料 申受付中★その他イベントはHPにて
そのべ児童館 ☎ (20) 6231 9時～17時・木曜祝日休	みんなで作るクリスマス 12月4日(月)、5日(火)10時～ ①楽しんでクリスマスツリーを作る きねんび☆photo 12月6日(水)9時30分～ ペタペタひろば 12月12日(火)、13日(水)10時～ 親子ピクス 12月18日(月)10時～★詳細はHPをご覧ください。
はこのもり児童センター ☎ (24) 4034 9時～19時・水曜祝日休	ポンポンムテ 12月9日(土)①14時②15時 定各10人 手作り飛行機を飛ばそう 12月11日(月)、12日(火)、14日(木)、15日(金)15時～17時 ⑤5歳以上 定各8人 干支飾り☆卵の殻アート 12月23日(土)①14時②15時30分 定各10人 ☆共通事項 ①当日9時(電話可) ②18歳未満
地域子育て支援センター(とちぎ) ☎ (23) 2740 9時～16時30分・土日祝日休	ほんわかタイム 12月5日(火)10時～11時 ①0歳児と保護者 ②11月27日(月)9時～電話にて なかよしタイムⅣ期募集 令和6年1月10日～3月13日 毎週水曜日(全9回)10時～11時 ②2歳3か月以上児と保護者 ③12月8日(金)9時～電話にて★その他、講座の詳細はHPにて
認定こども園さくら子育て支援センター ゆめふうせん ☎ (24) 3900 9時～15時・土日休	親子ふれあい給食 12月4日(月) リズム de ボン 12月11日(月) 1.2たいそう 12月13日(水) 健康相談日～双子ちゃんも大歓迎～ 12月18日(月) 英語であそぼう!! in クリスマス 12月20日(水)
さくら3Jホール ☎ (22) 7100 9時～18時・日曜祝日休	お正月遊びを楽しもう! 令和6年1月13日(土)9時～12時 ①さくら3Jホール児童館 ②小学生 ③オリジナル風作り・正月遊び体験等 費 200円 申電話または右の2次元コードにて前日19時まで受付
認定こども園おみや幼稚園教育センター子育て支援センター ふれあいポッケ ☎ (27) 8890 9時～14時・土日祝日休	ポケシアター☆発表会ごっこ☆ 12月13日(水) ①6か月頃～ みんなでおめでとう! ハーフ・1・2・3 t h パーティ 12月18日(月) お正月飾りを作ろう! 12月21日(木)・12月22日(金) ポッケ広場日程、詳細は、HPをご覧ください。 ☆共通事項 10時30分～ ①平日9時～15時
けやき保育園子育て支援センターきらり ☎ (23) 8905 10時～15時・土日祝日休	きらきららんど 12月14日(木)①10時～10時40分②10時40分～11時30分 ①1歳～2歳まで②2歳以上 1月のカレンダー作り 12月12日(火)13時30分～14時30分、20日(水)10時～11時 リトミック 令和6年1月12日(金)10時～11時 ①1歳10ヶ月以上 申受付中★詳細はHPにて
とちぎおもちゃ図書館・たんぼほ ☎ (51) 3475 10時～12時、12時30分～15時30分・土(第1・3・5)日祝日休	クリスマスイベント 12月25日(月)10時30分～11時30分 ①栃木保健福祉センターレクリエーション室 ②未就園児の親子 ③手遊び、読み聞かせ、楽器遊び、クリスマスの親子製作、サンタさんとのふれあい 定10組 申初参加の方優先、12月5日(火)までに来館して申込 ★お知らせ12月27日(水)～令和6年1月4日(木)冬季休館
地域子育て支援センターおおひら ☎ (43) 1134 9時～16時・月曜祝日休	ころころ広場 ①令和6年1月9日(火)②23日(火) ①お正月遊び②節分製作 ③12月8日(金)～あかちゃんサロン 令和6年1月11日(木)または18日(木) ①ハッピーニューイヤー(お昼寝アート) ②12月13日(水)～きゅーちゃんダンス 令和6年1月16日(火) ③12月8日(金)～★詳細はHPにて
大平児童館 ☎ (43) 2350 8時30分～17時30分(7・8月は18時)・月曜祝日休	ベビーマッサージ 12月22日(金)①10時～②11時～ 費 100円 ※初回参加者+100円 ③12月15日(金)～フェムケア矯正 12月19日(火)10時～14時50分 ※ひとり30分 ④乳幼児のママ 費 3,500円 ※託児付 ⑤12月12日(火)～アロマハンドマッサージ 12月5日(火)10時30分～12時 費無料
大平みなみ児童館 ☎ (43) 9880 8時30分～17時・月曜祝日休	クリスマスオーナメント作り 12月1日(金)～無くなり次第終了 ①飾りを作って館内を飾ろう チャレンジタイム 12月23日(土)14時 ②クリスマスビンゴ ③当日13時～移動科学教室 令和6年1月13日(土)10時～11時 ④小学生20人 ⑤サイエンスショー&プラとんぼ工作 ⑥12月9日(土)9時～
フォレストキッズ保育園子育て支援センター エンジェル ☎ (20) 0808 9時30分～14時30分・土日祝日休	助産師さんとの相談日 12月15日(金)10時～12時 ①6組 ②11月24日(金)9時30分～★行事の詳細やその他の行事・変更等はフォレストキッズ保育園HPをご覧ください。
認定こども園おおひらふじ幼稚園地域子育て支援センターおおひらふじ ☎ (43) 3665 9時～14時・金土日月祝日休	身体測定/在園児発表会見学 12月12日(火) クリスマス会 12月19日(火) ①事前予約は不要です(初回のみ登録料500円)。10時20分から受付開始です。毎週火水木曜日は園庭開放を行っています。詳細はHPをご覧ください。
地域子育て支援センターふじおか ☎ (62) 5011 9時～16時・土日祝日休	わくわくタイム クリスマス飾りづくり 12月8日(金)10時30分～11時30分 子育て講座 クリスマス会 12月19日(火)10時30分～11時30分 わくわくタイム お正月飾りづくり 12月22日(金)10時30分～11時30分 ☆共通事項 ①乳幼児と保護者 ②11月28日(火)9時～★詳細はHPにて
ふじおか幼稚園子育て支援センター もりのカフェ ☎ (61) 1152 10時～15時・土日祝日休	あかちゃんサロン 12月13日(水)10時30分～ ①妊婦さんから1歳前後の乳幼児 ②交流、相談、ベビーマッサージ ③350円 ④11月22日(水)10時～電話またはHPにて クリスマス☆ボウリング製作で遊ぼう! 12月18日(月)10時30分～ ⑤1歳前後～4歳の未就園児と保護者 ⑥10組(先着順) ⑦11月27日(月)10時～電話にて
バンビ幼稚園子育て支援センター バンビニ ☎ (62) 5431 9時～15時・土日祝日休	室内サーキット遊び 12月15日(金)11時～ ①室内履き、水筒 クリスマスリース製作 ②12月20日(水)11時～ ☆共通事項 ①バンビ幼稚園内 ②未就園児と保護者 ③事前申込みは不要です。★詳細はHPをご覧ください。
地域子育て支援センターつが ☎ (27) 2122 9時～16時・土日祝日休	身体測定・制作 12月7日(木) ミニクリスマス会 12月14日(木) クリスマス会 12月21日(木) ①11月24日(金)9時～★詳細はHPをご覧ください。
地域子育て支援センターにしがた ☎ (92) 2900 9時～17時・土日祝日休	身体測定・園庭開放 12月1日(金)10時30分～ 親子製作(クリスマス飾り) 12月13日(水)・14日(木)10時30分～ クリスマス会 12月20日(水)10時30分～ ①未就園児と保護者 ②要申込★詳細はHPをご覧ください。
地域子育て支援センターいわふね ☎ (55) 7920 9時～16時・土日祝日休	プチ・クリスマス会(BABY) 12月18日(月)10時～ ①0歳からハイハイまでの児と保護者 ②プチ・クリスマス会 12月19日(火)10時～ ③ひとり歩きできる児と保護者 ☆共通事項 ④11月27日(月)9時～電話受付★詳細はHPをご覧ください。

令和4年 12月生まれの赤ちゃん

せきづか 関塚あともちゃん

たてのゆら 館野悠蘭ちゃん

こだいらみずき 古平瑞樹ちゃん

あらかわゆずき 荒川柚輝ちゃん

たかすぎはくあ 高杉羽空重ちゃん

わが家のエンゼル 天使

うえのまなみ 上野愛実ちゃん

まちだかな 町田菜奈ちゃん

わたなべあおと 渡邊碧枝ちゃん

たけだ なぎ 武田 凧ちゃん

(募集) 写真の裏に赤ちゃんの名前(ふりがな)・生年月日・住所・電話番号・保護者名を記入のうえ〒328-8686 栃木市役所 広報課へ(締切当日必着)。写真は返却しません。※市内在住のお子さんに限ります(締め切り)令和5年2月生まれ12月1日(金)、令和5年3月生まれ令和6年1月11日(木) ※封筒に差出人住所を明記ください。

「読み聞かせ」学習会

子どもの情操教育や脳の発達にも良いといわれる「読み聞かせ」を学んでみませんか?(3回連続講座)

日時 12月12日(火)・13日(水)・14日(木) 10時～11時30分

場所 厚生センター(栃木第4地区コミュニティセンター/旭町)

対象 市内在住の方

定員 10人(先着順)

費用 無料

申込 11月29日(水)～12月6日(水)

問 人権・男女共同参画課(厚生センター) ☎ (24) 2444



こどもサポートセンター市民講座

幅広い年齢の子どもたちを対象に、子どもの心や発達の相談業務に関わっている応用心理士の佐藤 秋子先生のお話が聞ける貴重な機会です。

ぜひお越しください。

日時 12月7日(木)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)

対象 市内在住で興味関心のある方

内容 「家庭における親と子のかわり」

定員 20人(先着順)

費用 無料

申込 11月22日(水)8時30分～電話にて

問 こどもサポートセンター ☎ (20) 7705

き・ず・な・む・す・ぶ

学校から地域へ

生涯学習課 ☎ (21) 2490

とちぎ未来アシストネット事業では、大人による学校支援ボランティア活動である「地域から学校へ」だけでなく、子どもたちが地域活動への参加や地域貢献活動に取組む「学校から地域へ」もあり、学校と地域の双方向の取組を目指しています。特に「学校から地域へ」では、子どもたちの主体的な校外活動を大切にすることにより、地域社会とつながり、ボランティア精神や社会性、郷土愛が育まれることが期待されます。ある中学校では、栃木駅での観光案内や太平山あじさいまつりでの観光ボランティアを行いました。また栃木市で行われた栃木県誕生150年式典では吹奏楽部が演奏を披露しました。他にも、公民館事業や子ども会育成会等の行事で、子どもたちがスタッフとしてボランティア活動をしている中学校が多くあります。



今月の Pick Up! 子育て応援企業

子育て支援に積極的に取り組んでいる『子育て応援企業』について知っていただくため、順次ご紹介していきます。

問 子育て支援課 ☎ (21) 2222

株式会社 大澤土木工業

業種 外壁・建築・造園等土木工事

取組 子育てをしながら就労しやすい労働環境整備

- ・子育てに配慮した有給休暇取得促進
- ・大学生、若年求職者等を対象とした就業体験
- ・地域の安心安全のための活動への参加・支援(2か月に1度の通学路清掃作業)

株式会社 大木組

業種 土木工事業・建築工事業・舗装工事業・解体工事業等

取組 一般事業主行動計画の策定

- ・子育てに配慮した有給休暇取得促進
- ・特別休暇制度の創設
- ・大学生、若年求職者等を対象とした就業体験

乳幼児健診・Hello赤ちゃん教室・子育て相談・健康相談

健康増進課 ★は☎(25)3505
♥は☎(25)3511

★ 12月の乳幼児健診		
※個別通知で案内した時間にお越しください。		
日	曜日	地域(会場)
4か月児健診		
8	金	栃木(栃木保健福祉センター)
15	金	岩舟(CITY GYM&SPA遊楽々館)
19	火	栃木(栃木保健福祉センター)
9か月児健診		
7	木	栃木(栃木保健福祉センター)
13	水	栃木(栃木保健福祉センター)
1歳6か月児健診		
6	水	栃木(栃木保健福祉センター)
22	金	岩舟(CITY GYM&SPA遊楽々館)
3歳児健診		
5	火	栃木(栃木保健福祉センター)
14	木	岩舟(CITY GYM&SPA遊楽々館)
20	水	栃木(栃木保健福祉センター)

★ Hello赤ちゃん教室(妊婦さんと家族向け)		
※事前に問合先へ電話にて申し込みください。		
妊婦体験、助産師の話、栄養士の話、グループワーク	12月9日(土) 1月12日(金)	栃木保健福祉センター

★ 子育て相談(乳幼児)		
※10時~11時の間に会場に直接お越しください。		
育児相談、離乳食・幼児食相談、歯科相談、身体計測、親子あそび	12月5日(火) 1月9日(火)	栃木保健福祉センター

★ 離乳食教室		
※事前に問合先へ電話にて申し込みください。		
離乳食の進め方、与え方、各月齢のお口の様子、歯みがきの仕方	1月31日(水)	子育て支援センターにしかた

♥ こころの健康相談				
保健師、カウンセラーが相談に応じます。※予約制です。事前に問合先までご連絡ください。				
月	日	曜日	会場	相談時間
12	13	水	栃木保健福祉センター	① 13時30分~ ② 14時30分~
	22	金	大平ゆうゆうプラザ	③ 15時30分~

♥ 健康相談・栄養相談・禁煙相談
健康づくりや生活習慣の見直し、禁煙などについて、保健師や栄養士が相談を受けます。※予約制です。事前に問合先までご連絡ください。

休日・夜間救急診療

救急診療は、急病の患者さんに対し応急的な診療を行うものです。急病ではない患者さんは、かかりつけ医師等の診療時間内に受診するなど、救急診療の正しい利用をお願いします。

栃木地区急患センター(境町) ☎(22)8699	
診療時間等	平日(月~土) 内科 19時~22時 休日(日曜日、祝休日、年末年始) 内科 9時~21時 外科 9時~17時 小児科 18時~21時

※必ず、受診前に電話確認をお願いします。症状によりお越しいただく時間や注意点をお伝えします。
当番医(右表)は変更になる場合もあります。症状によっては、急患センターでの対応が 困難な場合があります。
※受付は、診療時間終了30分前までにお済ませください。

急患センター終了後、問合先	
栃木市消防本部	月~土曜日の22時以降 ☎(22)0119 日曜・祝休日・年末年始の21時以降 ☎(24)9999(音声ガイダンス)

年末年始の休日歯科診療		
事前に電話連絡のうえ、受診してください。診療時間 9時~12時、13時~15時		
診療日	診療場所	電話番号
12月30日(土)	町田歯科医院(藤岡町藤岡)	☎(62)2439
12月31日(日)	大塚歯科医院(藤岡町藤岡)	☎(62)1182
1月1日(月)	すずき歯科医院(川原田町)	☎(22)8030
1月2日(火)	添野歯科クリニック(泉町)	☎(22)1574
1月3日(水)	田村歯科医院(万町)	☎(22)0404

とちぎ救急電話相談
急な病気やけがについて、経験豊富な看護師が相談に応じます。
子ども ☎028-600-0099 プッシュ回線の場合 #8000
月~土曜 18時~翌朝8時 / 日曜・祝休日 24時間(8時~翌朝8時)
大人 ☎028-623-3344 プッシュ回線の場合 #7111
月~金曜 18時~22時 / 土曜・日曜・祝休日 16時~22時

とちぎ医療情報ネット
県内の病院・診療所・歯科診療所・薬局等の情報を提供。
ホームページ「とちぎ医療情報ネット」で検索



12月の当番医師(栃木地区急患センター)

1	金	獨協医科大学病院医師
2	土	青木(虎)(青木医院)
3	日	黒木(知)(くろき内科クリニック) 川島(かわしまクリニック)/小児:獨協医大医師
4	月	石川(TMC とちのき)
5	火	獨協医科大学病院医師
6	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
7	木	金子(金子内科医院)
8	金	青木(虎)(青木医院)
9	土	獨協医科大学病院医師
10	日	獨協医科大学病院医師 野崎(野崎医院)/小児:獨協医大医師
11	月	石川(TMC とちのき)
12	火	獨協医科大学病院医師
13	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
14	木	金子(金子内科医院)
15	金	獨協医科大学病院医師
16	土	嶋崎(とちぎ診療所)
17	日	金子(金子内科医院) 石川(TMC とちのき)/小児:桜井(桜井こどもクリニック)
18	月	石川(TMC とちのき)
19	火	獨協医科大学病院医師
20	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
21	木	金子(金子内科医院)
22	金	獨協医科大学病院医師
23	土	獨協医科大学病院医師
24	日	青木(虎)(青木医院) 天海(天海内科)/小児:獨協医大医師
25	月	石川(TMC とちのき)
26	火	獨協医科大学病院医師
27	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
28	木	金子(金子内科医院)
29	金	獨協医科大学病院医師
30	土	獨協医科大学病院医師 石川(TMC とちのき)/小児:獨協医大医師
31	日	豊田(こひらメディカルクリニック) 盛川(サンライズクリニック)/小児:獨協医大医師

糖尿病を予防しましょう!



糖尿病とは?放置すると?

インスリンの作用不足で、慢性的に血糖値が高い状態になるのが糖尿病です。糖尿病の初期にはほとんど自覚症状がありません。しかし、血糖値が常に高い状態が続くと、下記のような合併症が起こることがあるだけでなく、経済的にも大きな負担となります。栃木市では「糖尿病」や「慢性腎臓病(透析あり)」等、生活習慣病の医療費が上位を占めています。
※令和4年度 国保データベース(KDB)システム「医療費分析」より

合併症 (高血糖が続くと起こることがある)

- 動脈硬化** 脳や心臓の血流が悪くなり、脳血管疾患や虚血性心疾患を発症することがある。
- 神経障害** 手足に痛みやしびれを感じ、進行すると知覚低下や壊疽に至る場合がある。
- 網膜症** 視力が弱まり、突然目が見えなくなることがある。
- 腎症** 腎臓の機能が低下し、人工透析に至る場合がある。

糖尿病を予防するために 生活習慣を見直し、年に1回は健診を受けましょう。

食事
食べ過ぎず、1日3食栄養バランスを考えて食事を取りましょう。

運動
運動はインスリンの働きを高め、血糖値を下げる効果が期待できます。細切れでも運動を継続しましょう。

食べすぎや運動不足などはありませんか。健康増進課では健康相談を行っています。一緒に生活習慣を見直しましょう!
※すでに糖尿病を発症している場合は、医師の指導のもと血糖コントロールを行いましょう。☎健康増進課☎(25)3511

■ 知ってほしいな! こころの病気がある方の暮らし

こころの病気は生涯を通じて5人に1人かかると言われています。こころの病気のある方が住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、地域の皆さまの理解が最も重要です。栃木市には、こころの病気のある方が自分らしく暮らせる地域づくりを行っている『くらしまるごとワーキンググループ』があります。今回は、就労継続支援B型事業所へ通所されているワーキングメンバーのKさんのご利用の様子をご紹介します。Kさんを通し、少しでもこころの病気のある方への理解を深めていただければ幸いです。☎障がい福祉課☎(21)2219

現在私は、「ゆっ蔵」という就労継続支援B型事業所へ、週5日通所しています。私はいくつかある部署の中の珈琲部に所属しています。珈琲部では、自家焙煎のプレミアムコーヒーを焼き上げるために、生豆を良豆と不良豆に選り分けるハンドピックという作業をしています。また、毎週火曜日には、珈琲スタンド事業にも携わっています。作り置きせずに、ご注文を頂いてからコーヒーをお淹れしています。地域のお客様と直接対面できる魅力的な仕事です。珈琲を通して自分たちのことをもっと発信できたらという思いで仲間と一緒に楽しくやっています。

他にも仕出し弁当を地域のお客様にお届けする弁当部の注文受付の仕事も部をまたいで行っています。市内の会社、学校、行政関係、個人などのお客様から毎日ご注文を頂いております。事業所へ行くようになって良かったなあとと思うことは、人との、特に仲間とのつながりを持たせたことです。仲間は社会と向き合うための窓口になっているとも感じています。1人では向き合うことが難しくても仲間と一緒にならべられると思えるからです。これからもこのご縁に感謝しながら毎日頑張っていきます!



集団検診(受診には予約が必須です)

健康増進課 ☎(25)3511

集団検診日程(受付時間 8時~11時) ~1年に1回検診を受けましょう~									
月	日	曜日	会場	対象	月	日	曜日	会場	対象
12	1	金	栃木保健福祉センター ※1 ※2	女	1	7	日	大平ゆうゆうプラザ	女
	2	土	栃木保健福祉センター	女		9	火	栃木保健福祉センター	男女
	5	火	藤岡保健福祉センター ※3	女		10	水	都賀公民館 ※3 ※4	男女
	7	木	CITY GYM&SPA 遊楽々館	女		11	木	大平ゆうゆうプラザ	女
	8	金	大平ゆうゆうプラザ	男女		14	日	栃木保健福祉センター	男女
	12	火	栃木保健福祉センター	男女		15	月	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女
	14	木	都賀公民館 ※3 ※4	男女		16	火	北部ゆったり~な	男女
	16	土	大平ゆうゆうプラザ	女		20	土	大平ゆうゆうプラザ	男女
	23	土	栃木保健福祉センター(追加日程)	男女		23	火	大平ゆうゆうプラザ	女
							24	水	栃木保健福祉センター
					26	金	藤岡保健福祉センター ※3	男女	
					28	日	栃木保健福祉センター	男女	
					29	月	栃木保健福祉センター ※1	女	
					31	水	大平ゆうゆうプラザ	男女	

※1 12/1、1/29は託児サービスを実施します。(完全予約制です。詳しくはけんしんガイドブックをご覧ください。)
※2 12/1は、午後も検診を実施します。(胃がん検診は除く) 受付時間: 13時30分~15時
※3 上履きと下足入れ用の袋をご持参ください。
※4 12/14、1/10は受付時間: 8時30分~11時

スポーツ大会が開催されました

9月29日、とちぎ蔵の街シニアクラブ連合会都賀支部主催の第46回スポーツ大会が都賀体育センターにて開催されました。当日は栃木市社会福祉協議会都賀支所、民生委員高齢福祉部、女性会、保健師、ボランティアの協力により130名が参加しました。玉入れ・トイレットロール飛ばし・手ぬぐい徒競走他7種目の競技が行われ、競技者には90歳以上の方が3名おり、拍手の中ゴールテープを切りました。会場は歓声が歓声が起り大盛り上がりでした。



お手玉を投げて、トイレットロールタワーを倒します

5年ぶり！皆川城址まつり

10月14日、皆川城址公園・皆川公民館において、第16回皆川城址まつりが開催されました。よさこい演舞・和太鼓などのステージや模擬店。夕方からはペットボトルで作った行灯（あんどん）が皆川城址公園を彩り、夜はお待ちかね、大迫力の打上花火。参加した皆さんは5年ぶりのお祭りを笑顔で楽しんでいました。



ふる里大平 スポーツフェスタ2023

大平地区体育祭が、自由参加型のイベント「ふる里大平 スポーツフェスタ」として生まれ変わり、10月8日に大平運動公園で開催されました。「モルック」「ペタンク」「ストラックアウト」など、ニュースポーツを中心とした10種類の競技を、親子連れなど多くの参加者が楽しみました。最後は大平恒例の〇×クイズ。時間内に〇か×かを判断し、一斉に分かれます。そんな懐かしい光景も見られ、会場は大いに盛り上がりました。



▲ニュースポーツの「モルック」

▲多くの人で賑わう〇×クイズ

にしかたニュースポーツフェス！

10月22日、関東ホーチキにしかた体育館を会場に、にしかたニュースポーツフェスが開催されました。西方地域体育祭からリニューアルしたもので、ニュースポーツ体験やスポーツチャレンジなど、子どもから大人まで、より気軽に楽しく参加できるイベントになりました。



▶元気いっぱいなのがよく、子ども園の皆さん



▲大きな歓声が上がったモルック



▲富田先生のフィットネス

岩舟地区体育祭開催

10月8日、第31回岩舟地区体育祭が、CITY FOOTBALL STATIONにおいて開催されました。タグラグビーのタグをつけて取り合う「タグ取り鬼ごっこ」や、2チームのカゴを近づけて行う「ふれあい(?)玉入れ」など7競技を行い、参加者は楽しみながら体を動かしていました。



▲ふれあい(?)玉入れ



▲タグ取り鬼ごっこ

藤岡公民館 切り絵講座



藤岡公民館では小山市立車屋美術館の中野 晴永 館長とヨシ細工指導スタッフを講師に招き、切り絵講座を開催しました。全3回の講座では、1回目は切り絵について学び、2回目は渡良瀬遊水地で採れたヨシを切り絵の台に加工しました。3回目にはこれまで作成した作品を台紙とヨシ細工の台に貼り付け、素敵な作品が完成しました。



▲真剣に学ぶ参加者の皆さん



▲素敵な作品ができました♪

栃木で一番！オシャレでかわいいローコスト注文住宅

WEB QRコード

Instagram QRコード

安心価格で叶える夢のマイホーム

栃木市のモデルハウス内覧お待ちしております

アオイホーム株式会社 栃木市大平町富田4020-42 Tel.0282-51-7809

女性目線の家造り

モデルハウス OPEN

家は性能 高気密高断熱住宅

株式会社 エレフオン

〒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 KANAKO SATAMA

Editor's Note 編集後記

特集取材のため、図書館に行ってきました。落ち着いていて静かな雰囲気、改めて、図書館っていいなあ、と思いました。日々の生活に追われて、忙しく過ごしていると、読書する機会も減ってしまいがちですが、特集をみて、少しでも図書館を利用しようと思っていたら、嬉しです(塚)

10月21日の深夜から明け方にかけて、オリオン座流星群の見頃を迎えておりました。夜中に一人で庭に出て、空を眺めていると、流れ星なんてなくても十分かも・・・と思うほど星空の綺麗なこと。肌寒いのを我慢しながら、30分ほどオリオン座付近を凝視していると、遂に一筋の流れ星が！満足して室内に戻りましたが、案の定風邪をひきました。(北)

市の最新情報はWebで！



次号 1月1日(月)発行 各自治会への配布のほか、市内の公共施設、コンビニエンスストアなどの協力店舗に設置しています。市ホームページや広報紙配信サービスもご利用いただけます。

広報とちぎ 1月号は (12月20日(水)配布開始)



ハートランド(渡良瀬遊水地) 私が案内します Vol.51

釣りの楽しみ

たての ちかとも
舘野 親智 さん
まえざわ としまさ
前澤 利正 さん

今日は谷中湖畔で親子向け釣り講座

朝日を反射して銀色に輝く谷中湖。波間で揺れていた釣りの浮きが、すっと沈みました。「きたっ!」。魚を釣り上げたのは小学生、体長約7cmの「オイカワ」です。

10月初め、野木町が主催する「遊水地釣り講座」。親子10人が参加しました。私、舘野親智(写真上の中央右)は講師です。谷中湖は台風期が終わり、水を貯め始めたばかり。春の講座に比べて条件は今一つですが、これを機にハヤなども釣れ始めました。竿さばきを教え、からんだ糸をほぐしてあげ、無心に釣ること約1時間半。計数匹でしたが、持参したバケツの中の魚を「ありがとう」と湖に戻して終了。みんな満足の表情(同上)で、自然に遊んだ楽しさが伝わってきます。

講座は約5年前から、年2回開いています。遊水地に占める町の面積は栃木市に次ぐ広さ。水辺の自然に子どもに親しんでもらう取り組みの一環で始まりました。地元で釣り経験が長い私が、当初からの案内役です。

私、前澤利正(同上の中央左)は、もう一人の講師です。舘野さんとは幼馴染で、誘われました。家からバイクで約10分、連日通い、私も釣り三昧の生活です。



「海なし県」にあって、遊水地は釣りの魅力がいっぱいです。池沼、水路、川、湖があり、水辺は変化に富んでいます。季節ごとにヘラブナ、コイ、ウグイなど釣れる魚の種類も豊富です。そして、釣り好きな仲間がここにはたくさんいます。今日の講座にも、聞きつけて釣り指導などの応援に来てくれました。ぜひ来て、声をかけてください。

講座は現在は町民が対象。問い合わせは私が釣った魚も展示する野木ホフマン館(☎0280-33-6667)へ。



とち い え

帰省の時に! 家族で将来のことを話し合ってみませんか?

家族が集まる機会が多いお正月。この時期に将来の相続について、話してみませんか?

土地・建物

大切な不動産が「負の資産」になる前に...

土地・建物の評価が気になる
実家や使ってない土地、どのくらいの価値があるの?

田・畑はどうすればいいの?
親から引き継いだ田や畑は、売却できるの?

固定資産税の負担が大きい
税金だけ払い続けるのは大変

何から始めればいいのか分からない
土地建物についてとにかくどうしたらいいか分からない!!

一つでも当てはまる方は **トチミラ** にご相談ください!

「栃木県宅建協会」加盟店 「家族信託の相談窓口」加盟店

とちぎ未来開発(株)

営業時間 / AM9:00 ~ PM17:45
定休日 / 毎週水・日

〒328-0075 栃木県栃木市箱森町36-17 ☎http://tochimira.co.jp

お問合せはこちら

☎0282-24-5687

宅地建物取引業 / 栃木県知事免許(2)第4967号 (社)全国宅地建物取引業協会保証協会会員
(社)首都圏不動産公正取引協議会加盟事業者 (社)栃木県宅地建物取引業協会会員