

ふれあいパーティー
 ♪春へと続く恋ごよみ
 ♪めぐる「恋人の月」♪

日時 2月25日(日) 13時～16時
場所 勤労者総合福祉センター
 (今泉町一丁目)
対象 おおむね30～45歳の独身
 勤労者男女
定員 男女各10人
参加費 男性3,000円/女性1,000円
女性限定特典 *女性2名以上の申し込みで500円引き
 *女性参加者限定の「マヤ暦」にご招待。マヤ暦占い&昼食付きの楽しいセミナーです。(11時～12時30分)
申込 2月10日(土)までに問合先へ
問 勤労者総合福祉センター
 ☎(27)7140

大岩藤浄化センター施設見学会
 浄化センターは下水管を流れてきた下水(汚水)をきれいにして自然へ返す処理を行う施設です。専門職員が施設内をご案内し、下水道の仕組みを詳しくご説明いたします。
日時 1月26日(金) 13時30分～15時
場所 大岩藤浄化センター(藤岡町)

岡町藤岡 現地集合
定員 20人程度
費用 無料
申込 電話またはメールで1月4日(木)～受付開始
問 上下水道総務課 ☎(25)2103
 sudou@city.tochigi.lg.jp

とちぎメディカルセンター
市民公開講座
外科医と学ぶ消化器がん講座
日時 1月20日(土) 14時30分～16時30分(開場14時)
場所 とちぎ岩下の新生姜ホール(栃木文化会館/旭町) 小ホール
内容 しもつが外科チームによる講座①胃がんの今を知ろう!②大腸がんの今を知ろう!③膵臓がんの今を知ろう!
 ※栃木市健康マイレージ対象事業です
費用 無料
申込 事前申込不要
問 一般財団法人とちぎメディカルセンター ☎(20)1281

健康あつぷ講座(口腔編)
 歯周病は、歯を失うだけでなく、生活習慣病などの全身の病気とも関係があります。
日時 1月5日(金) 8時30分～10時
問 健康増進課 ☎(25)3511

歯と口に関する正しい知識を 学び、適切な口腔ケアを積み重ねて、健康を手に入れましょう。AがBのどちらかを選び、お申し込みください。いずれも同様の内容です。
日時 A. 2月8日(木) 10時～11時
場所 CITY GYM & SPA 遊楽々館(岩舟町三谷)
 講師: 清野歯科医院 清野栄治氏
日時 B. 3月7日(木) 10時～11時
場所 栃木保健福祉センター(今泉町二丁目)
 講師: 山井歯科医院 山井健嗣氏
対象 栃木市民(おおむね20歳以上の方)
内容 講話テーマ「歯周病予防で健康長寿!」健康は健口から! 歯科医師による講話・歯科衛生士による講話と実技指導
定員 各回35人
費用 無料
申込 1月5日(金) 8時30分～10時
問 健康増進課 ☎(25)3511

とつても大切! すいみんの話
日時 1月12日(金) 10時～11時30分
場所 老人福祉センター長寿園(園部町二丁目) 健康増進室
対象 市内在住の方
内容 楽しくすいみんを学ぶ
定員 20人(先着順)
費用 施設利用料のみ
持ち物 筆記用具
申込 1月5日(金) 電話または窓口にて
問 老人福祉センター長寿園 ☎(22)0333 木曜・祝日休館日

就活支援「ハローワークによるマザーズセミナー」
日時 2月14日(水) 10時～11時30分
場所 勤労者総合福祉センター(今泉町一丁目)
対象 就活中および就労に興味のある女性
定員 10人(先着順)
費用 無料
申込 12月20日(水) 以下
問 勤労者総合福祉センター ☎(27)7140

また、来年度以降の県南五市 対抗親善駅伝競走大会につきましても、同様の理由から開催中止となりました。開催を楽しみにして下さっていた皆様には誠に申し訳ございませんが、ご理解ください。
問 スポーツ課 ☎(25)0930

栃木勤労青少年ホーム第3期定期講座

| 曜日 | 講座名 | 開講日・時間 | 回数 | 定員 | 教材費 |
|----|--|----------------------|-----|-----|--------|
| 月 | リラクゼーションスキル体験講座～ヘッドスパから足先まで、部位別の座学&実践～ | 1/22～3/18 13時～15時 | 8回 | 15人 | 無料 |
| | 日常会話を初歩から始める「初級英会話」 | 1/15～3/11 19時～21時 | 8回 | 10人 | 無料 |
| 火 | 基礎体力アップ! 「バドミントン」 | 1/30～3/19 19時～21時 | 8回 | 20人 | 1,500円 |
| | 筋力UP! 体力UP! 免疫力UP! 「ヘルスフィットネス」 | 1/23～3/12 19時～21時 | 8回 | 15人 | 無料 |
| 水 | スタイリッシュ・ヨガ | 1/10～3/27 19時～21時 | 11回 | 20人 | 無料 |
| | 初歩から始める「ソフトバレーボール」 | 1/24～3/13 19時～21時 | 8回 | 20人 | 無料 |
| 金 | オリエンタル気分☆「ベリーダンス」 | 1/12～3/29 19時～21時 | 11回 | 20人 | 無料 |
| | 江戸伝統工芸「つまみ細工」 | 1/19～3/15 19時～22時 | 8回 | 10人 | 4,000円 |
| 土 | 心と体のリフレッシュ♪「現代フラダンス・アウアナ」 | 1/13～3/30 19時～21時 | 12回 | 20人 | 無料 |

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 12月25日(月)から青少年ホームに来館し申込(先着順)
 受付時間: 平日13時～21時、土曜17時～21時
問 栃木勤労青少年ホーム ☎(22)3113

出前講座 糖尿病予防
 ♪血糖値を下げるコツ、
 ♪お伝えします!♪

日時 1月19日(金) 10時～11時
場所 勤労者総合福祉センター(今泉町一丁目)
対象 市内在住・在勤
定員 20人
内容 糖尿病の予防と改善(食事や運動等)
費用 無料
申込 1月15日(月)まで
問 勤労者総合福祉センター ☎(27)7140

スポーツ
第65回栃木県都市町対抗駅伝競走大会
 歴史と伝統の都市町対抗駅伝競走大会。中学生から一般男女のランナーが、熱い戦いを繰り広げます。
 今大会は、コース施設の改修工事につき、カンセキスタジアムとちぎ(宇都宮市西川田)のトラックを周回する全10区間42kmの特別大会となります。
 また、同会場では、第16回栃

木県小学生駅伝競走特別大会
 (11時30分スタート)も同時開催されます。選手への温かい応援をお願いします。
日時 1月28日(日) 前半(第1区～第5区) 9時30分スタート 後半(第6区～第10区) 12時45分スタート ※雨天決行
会場 カンセキスタジアムとちぎ(宇都宮市西川田)
問 スポーツ課 ☎(25)0930

第2回サイクルジムカーナ
inわたらせ 参加者募集!
 パイロンで作られた短いコー

第74回県南五市対抗親善駅伝競走大会の中止のお知らせ
 1月8日(月・祝)に開催予定だった第74回県南五市対抗親善駅伝競走大会は、近年の交通事情により例年のコースを使用することが困難であること等から、中止となりました。

大岩藤地元グルメリライド
参加者募集!
 わたらせサイクルパークを出发して、自転車でぐるっと美味しいものを食べながらサイクリングしてみませんか? わたらせサイクルパークを出発し、大平・岩舟・藤岡地域をゆったり50km程度の距離を走ります。
日時 1月27日(土) 10時～14時(雨天中止)
集合場所 わたらせサイクルパーク(藤岡渡良瀬運動公園内)
対象 どなたでも
定員 10人(先着順)
費用 無料(休憩箇所での飲食は自費)
その他 自転車・ヘルメットはご持参ください
申込 詳細の確認、お申込みは2次元コードからご確認
問 スポーツ課 ☎(25)0930



害虫獣駆除 防除プロジェクト
 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 ☎62-5679 ☎090-1816-2266

いたくら会計
 板倉聡公認会計士・税理士事務所
関東信越 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
 行政書士 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:itakuras@ita-trust.jp