

催し

寺尾米作り体験教室

寺尾の人々との農を通したふれあいを楽しみながら、疲れた心をリフレッシュしませんか？
日時 5月26日(日) 9時〜13時頃(開場9時)雨天決行(荒天中止)

場所 寺尾公民館(梅沢町)
定員 40人(先着順)
費用 1人2,000円(未就学児無料)

内容 田植え体験、ジャガイモ掘り体験、さつまいも植え体験(昼食・お土産付き)※農作物の生育状況で内容を変更する場合があります
持ち物 汚れても良い服装、着替え、タオル、軍手、長靴など
申込 5月13日(月)までに問合先へ

問 寺尾グリーンツーリズム部会事務局(寺尾公民館) ☎(31)0002
渡良瀬遊水地！外来植物除去活動&植物観察会
希少植物に影響を及ぼす外来植物の抜き取り作業を行います。また、作業終了後には植物観察会も開催します！
日時 5月11日(土)(小雨実施・荒天中止)

講座

HAPPY生き生き塾

日時 6月〜令和7年1月の第2木曜日 10時〜11時30分
※10月は中旬頃に館外研修予定。

場所 大平隣保館(大平町新)
対象 市内在住60歳以上の方で、全8回の講座のうち4回以上出席できる方
定員 25人
費用 無料(講座によっては材料費等実費のみ個人負担)

内容 健康ストレッチ、元気体操、花のアレンジ、エレクティン演奏会、元気で長生き講習、館外研修、その他 ※予定内容が変更になる場合があります。
申込 5月8日(水)から(土日を除く、8時30分〜17時)
問 大平隣保館 ☎(43)6611

スポーツ

ウォータースポーツ教室

谷中湖でカヌー、Eボートで体験できる教室を行います。
※天候により中止の場合あり
日時 5月26日(日) 集合午前9時30分 時間割①10時〜10時30分②10時40分〜11時10分

①外来植物除去活動…8時受付開始 8時30分〜10時30分頃
②植物観察会…除去活動終了後〜11時
場所 受付…谷中湖レンタサイクルセンター前 活動…谷中村史跡保全ゾーン ハート池
対象 どなたでも
申込 事前申込不要(ただし10人以上の団体は事前にメールにて申込先へ yusuiichi@city.tochigi.jp)

持物 飲み物、長そで、長ズボン、長靴、タオル、目を保護する物(眼鏡・ゴーグル等)、軍手
その他 天候により内容を一部変更する場合があります。また、中止の場合は市ホームページで告知。
問 渡良瀬遊水地課 ☎(62)0919

春の渡良瀬遊水地ハートランドぐるり旅
渡良瀬遊水地の知らないといけないスポットを、案内人「渡良瀬遊水地ガイドクラブ」の解説付きで巡ります。
日時 5月25日(土) 9時〜12時(雨天決行)
集合場所 渡良瀬遊水地ハートランド城(藤岡町藤岡)
対象 どなたでも
内容 学習DVD視聴後、ガイド

③11時20分〜11時50分
場所 渡良瀬遊水地谷中湖子供広場先湖畔(入口北エントランス)
対象 小学3年生以上(2人乗りカヌーは保護者同伴であれば小学1年生以上、Eボートは小学5年生以上)
定員 各回定員はカヌー1人乗り8人、カヌー2人乗り4組8人、Eボート6人(事前予約制)
費用 30分3000円

持ち物 濡れても良い服装、帽子、着替え、タオル、飲み物等
申込 4月30日(火)〜5月17日(金)に電話にて問合先へ
問 藤岡公民館 ☎(62)4321
第12回栃木市民陸上大会
日時 6月30日(日) 8時30分開会式 9時競技開始
場所 ニックコークリエートスポーツフィールドとちぎ(栃木市総合運動公園陸上競技場)(川原田町)
費用 一般の部)1人1,000円 [小学生の部]1人500円
大会当日に会場へ納入 ※傷害保険料を含む。

内容 一般の部(1人2種目まで) 種目…100m、1500m、3000m、5000m、走幅跳、走高跳、砲丸投
区分…30歳以下、31歳〜40歳、41歳以上(男女別)
対象…18歳以上の市内在住・在勤・在学者
中学生の部(1人1種目まで) 種目…100m、800m(女子のみ)、1500m、3000m(男子のみ)、走幅跳、走高跳、砲丸投
区分…学年別(男女別)
対象…小学4年生以上、市内の小中学生および市内のクラブチームに所属の小中学生
申込 6月7日(金)までに下記の2次元コードより申込み
※要項等の詳細は、市スポーツ協会ホームページ、もしくは市ホームページにてご確認ください。
問 スポーツ課 ☎(25)0930

ドクラブが添乗するマイクロバスで遊水地内を案内
定員 18人(先着順)
費用 無料
申込 5月7日(火)〜23日(木)に問合先へ
問 渡良瀬遊水地課 ☎(62)1301

「とちぎ市男女共生大学」アンガーマネジメント×怒らない体操
怒りやイライラの感情をコントロールし、日々を穏やかに過ごす方法を学んでみませんか。
全身を使った怒らない体操にもチャレンジ！動きやすい服装でご参加ください。
日時 5月22日(水) 10時〜11時30分
場所 きららの杜とちぎ蔵の街楽習館(栃木市市民交流センター) 大交流室(入舟町)
講師 アンガーマネジメントコサルタント 山本果奈氏
定員 40人(先着順)
参加費 無料
申込 2次元コード または電話にて
問 人権・男女共同参画課 ☎(21)2162

身体障害者巡回相談
栃木県障害者総合相談所による医師(整形外科)とリハビリ

専門職による相談会(障がいについての医療相談・リハビリ相談など)を行います。
日時 6月20日(木) 14時〜16時
場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)
対象 身体障がい(肢体不自由)のある方
定員 4人(先着順)
費用 無料
申込 5月24日(金)までに問合先または各総合支所(市民保健福祉係まで)
問 障がい福祉課 ☎(21)2203

笑って歌って健康づくり
日程 5月10日・7月12日・9月13日・11月8日・令和7年1月10日・3月14日 全て金曜日 10時〜11時30分
場所 老人福祉センター長寿園(園部町2丁目)
対象 どなたでも
費用 施設利用料のみ
内容 楽しく歌って、手遊び指遊び、身体を動かさばかばか体操
指導者…五家英子と笑って人生、みんなで楽しく笑おう会
持ち物 飲み物、タオル
申込 事前申込不要
問 老人福祉センター長寿園 ☎(22)0333

第41回藤岡地区ゴルフ大会
日時 6月19日(水) 雨天決行
場所 ハーモニーヒルズゴルフクラブ(都賀町大柿)
対象 市内在住・在勤の方
定員 30組 120人(先着順)
費用 参加費:2,000円、プレー費:8,500円(セルフ・食事・パーティー付)
競技方法 18ホールストロークプレー・ペリア方式・ダブルパーカット・同ネット上位=HDCP上位
申込 5月10日(金)〜30日(木)に問合先へ
問 藤岡地区(早乙女) ☎090-4092-6671
三鴨地区(上岡) ☎090-2626-5558
部屋地区(石崎) ☎090-5786-6295
江川地区(小野) ☎090-3108-8353
赤麻地区(恩田) ☎090-2541-3206
藤岡地区ゴルフ連盟事務局(藤岡公民館内) ☎(62)4321

春季ラジボール卓球教室
日時 5月21日・28日、6月4日・18日・25日(火曜日)(全5回) 13時〜16時
場所 マルワ・アリーナとちぎ(栃木市総合体育館) 補助競技場(川原田町)
対象 市内在住・在勤の方(初心者に限る)
定員 40人(先着順)
費用 1,000円(初日に納入)
持物 体育館シューズ、ラケット
申込 5月7日(火) 9時から問合先のSMS(ショートメール)に名前および住所を入力※受付確認の返信メールをいたします。
問 市スポーツ協会卓球専門部(大阿久) ☎090-5395-5879

栃木市スポーツ協会各専門部の教室・大会参加者募集
総合問合先 スポーツ課 ☎(25)0930
第113回市民ハイキング「霧ヶ峰高原・鷲ヶ峰」
日時 6月2日(日) 6時〜18時(6時に旧栃木警察署跡地駐車場に集合・出発)
場所 霧ヶ峰高原・鷲ヶ峰(長野県諏訪市)
対象 小学3年生以上(小中学生は保護者同伴)
定員 40人(先着順)
費用 中学生以上6,000円 小学生(3年生以上)3,000円(当日納入)
申込 5月7日(火) 9時から市総合運動公園内のマルワ・アリーナとちぎ(市総合体育館) 玄関前にて受付
※例年、受付開始1時間程度で定員になってしまいますのでご注意ください。
問 市スポーツ協会山岳専門部(渡辺) ☎090-2434-5029

OPEN CAMPUS
5/18(土)・6/15(土)
医療で。
私たちが繋ぐ。
マロニエ医療福祉専門学校
小山歯科衛生士専門学校

ガス衣類乾燥 乾太くんなら花粉が付いてしまう外干し不要!
栃木ガスのお客様限定サービス
お買い物代行サービス!
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