

「とちぎ市男女共生生大生」  
災害が起こったときに  
あなたが支援できること

災害への備えや避難生活から  
命と健康を守る対処方法、知っ  
て役立つ技術を学びます。動き  
やすい服装でご参加ください。  
日時 9月25日(水) 10時~12  
時

場所 市役所本庁舎 正庁  
定員 40人(先着順)  
参加費 無料

講師 日本赤十字社 栃木県支部  
持ち物 フェイスタオル2本、  
新聞紙1日分、風呂敷1枚、  
ストッキングやタイツ(伝線し  
ていてもOK) 1足、レジャー  
シート(あれば)  
申込 2次元コード  
または電話にて  
個人権・男女共同参画課  
☎212162

隣保館短期講座  
「草花をアレンジしよう!」

「草花のアレンジ」を楽しみ  
ながら自然に親しみ、環境や伝  
統および人権について学びま  
しょう。  
日時 ①10月9日(水)『多肉  
植物の寄せ植え』②11月13日  
(水)『草木染め』③12月4日(水)



大平勤労青少年ホーム 後期講座

対象 市内在住・在勤の40歳以下の方  
場所 大平勤労青少年ホーム(大平町蔵井)  
申込 9月2日(月)14時~、問合せ先へ直接来館ください。  
受付時間 平日14時~21時、土曜13時30分~16時30分  
☎大平勤労青少年ホーム ☎(43)5191

曜日	講座名	開催日	開催時間	回数	定員	教材費等(用意する物)
月	気分爽快!! ZUMBA	10/7	19:30~	12回	25人	室内シューズ、 飲み物、タオル
	書的美を表す☆書道	10/7	19:00~	8回	15人	教本代6ヶ月、4,500円
火	スッキリ回復! リカバリーヨガ	10/1	19:00~	12回	25人	ヨガマット、 飲み物、タオル
	良い汗かこう! ゴルフ	10/8	19:00~	10回	25人	ボール代実費、ゴルフセット
水	伝統美をまとう☆ 着付	10/9	18:30~	7回	15人	初心者のみテキスト 4,180円、着物
	君も名プレイヤー! テニス	10/2	19:00~	12回	25人	ボール代500円、 ラケット、シューズ
木	流れのある☆ ヒーリングヨガ	10/9	19:00~	10回	25人	ヨガマット、 飲み物、タオル
	友達を増やそう☆英会話	10/10	19:00~	7回	15人	辞書、筆記用具
金	友達を増やそう☆英会話 ダイエツサーキットで 美トレ	10/3	19:30~	12回	25人	辞書、筆記用具
	1人で作れる!料理	10/4	18:30~	10回	15人	10回分材料費6,000円
土	四季を感じよう! 華道	10/11	19:00~	7回	15人	花代1回1,500円 特別回2,000円
	歌いたくなる!ゴスペル	10/4	19:30~	7回	25人	筆記用具、飲み物
土	心体ほぐす リラックスヨガ	10/5	14:00~	12回	25人	ヨガマット、 飲み物、タオル

栃木勤労青少年ホーム 第2期定期講座

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 8月24日(土)から、問合せ先へ直接来館ください。(先着順)  
受付時間 平日13時~21時、土曜17時~21時  
☎ 栃木勤労青少年ホーム ☎(22)3113

曜日	講座名	開講日・時間	回数	定員	教材費
月	日常会話を初歩から 始める「初級英会話」	9/30~12/2 19時~21時	8回	10人	無料
火	「初めてのヨガ」 ~昼間のリラックス体験~	9/10~10/29 13時~15時	8回	25人	無料
火	基礎体力アップ! 「バドミントン」	10/1~11/19 19時~21時	8回	20人	1,500円
水	初歩から始める 「ソフトバレーボール」	9/11~10/30 19時~21時	8回	20人	無料
水	呼吸法で心身の バランスを整える 「スタイリッシュ・ヨガ」	9/11~11/13 19時~21時	10回	25人	無料
水	初心者でも安心「キター講座」 エレキ&アコースティック どちらもOK	9/18~10/23 19時~21時	6回	8人	無料
木	世界の音楽とともに踊る 「ZUMBAフィットネス」	9/26~12/12 19時~21時	12回	25人	無料
金	オリジナル気分☆ 「ベリーダンス」	9/20~11/29 19時~21時	11回	20人	無料
金	江戸伝統工芸 「つまみ細工」	9/20~11/8 19時~22時	8回	10人	8回 4,000円
土	心と体のリフレッシュ♪ フラダンス「アウアナ」	9/14~11/16 19時~21時	10回	20人	無料

場所 老人福祉センター長寿園  
(園部町2丁目)  
対象 市内在住の方(⑤おおよ  
ね60歳以上の方)  
費用 ①500円、②③④⑤、  
000円※都度、施設利用料が  
かかります。

申込 9月9日(月)~10日(火)  
直接窓口にて(先着順) ※原  
則申込みは1人1教室、ただし  
申込期限を過ぎて定員を満たさ  
ない場合はその限りではない。  
☎ 老人福祉センター長寿園(木  
曜・祝日休館日) ☎(22)0333

ロコモティブシンドローム  
予防運動教室  
加齢に伴って起こる運動器の  
機能低下を予防するため、筋力  
アップを行います。  
日時 10月21日、11月18日、12  
月16日、令和7年1月20日、令  
和7年2月17日 毎月第2月曜  
日 13時30分~14時30分  
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 25人  
費用 500円※都度、施設利  
用料がかかります。  
申込 電話または窓口にて  
☎福寿園 ☎(31)3666

令和6年度新体力テスト

日時 10月2日(水) 18時15分  
~受付  
場所 マルフ・アリーナとちぎ  
(栃木市総合体育館/川原田町)  
メイン競技場  
対象 市内在住または在勤、在  
学の20歳~79歳の方※年齢に  
よって実施種目が異なる  
定員 40人(先着順)  
費用 無料

実施種目  
20~64歳 握力、長座体前屈、  
立ち幅跳び、反復横跳び、上体  
起こし、20mシャトルラン  
65~79歳 握力、上体起こし、  
長座体前屈、開眼片足立ち、10  
m障害物歩行、6分間歩行

持物 体育館シューズ、運動で  
きる服装、飲み物、タオル、健康  
保険証  
申込 9月2日(月)  
~18日(水)に電子  
申請システムにて  
☎スポーツ課 ☎(25)0930

第15回栃木市民ゴルフ大会

日時 10月6日(日) ※雨天決  
行  
場所 都賀カントリークラブ  
(尻内町)  
対象 市内在住または在勤の方

スポーツ

秋季ラジボール卓球教室  
日時 9月24日、10月1日・15  
日・22日・29日(火曜日)(10  
月8日を除く全5回)  
13時~16時  
場所 マルフ・アリーナとちぎ  
(栃木市総合体育館/川原田町)  
サブ競技場  
対象 市内在住または在勤の方  
(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 9月3日(火) 9時から  
問合せの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。  
☎ 市スポーツ協会卓球専門部  
(大阿久)  
☎090-5395-5879  
スポーツ課 ☎(25)0930



定員 280人(先着順)  
費用 プレー費8,500円(セ  
ルフ/食事込)  
参加費2,000円  
競技方法 ペリア ダブルパー  
18Hプレー ハーフ集計  
パーティーなし 清算後に賞品  
受取  
申込 9月1日(日)~10日(火)  
に、左記に問合せのうえ、参加  
費を添えて申込みください。  
☎ 栃木地域:サンランド栃木  
☎(24)3331  
☎ 大平地域:大平公民館  
☎(44)0766  
☎ 藤岡地域:早乙女  
☎(62)2146  
☎ 都賀地域:渡辺  
☎(27)5427  
☎ 西方地域:栗山  
☎(92)7811  
☎ 岩舟地域:岩舟公民館  
☎(55)2500

サイクルフェスタ~走って  
ようおやまのぎ・とちぎ  
~2024参加者募集  
小山市、野木町、栃木市が連  
携し、2市1町の各所を自転車  
で巡り、自然と景観を楽しみな  
がら体感するサイクリングイベ  
ントです。コースは初心者・フ  
ァミリー向けの25kmコース、中級

者向けの70kmコースの2コース  
あります。詳細はイ  
ベントホームページ  
をご覧ください。  
日時 11月2日(土) 8時~15  
時30分(小雨決行)  
場所 小山総合公園(小山市外  
城)  
対象・定員・費用  
25kmコース 小学1年生以上・  
100人・大人3,000円  
70kmコース 小学4年生以上・  
400人・大人7,000円  
小中学生4,000円  
※小学生の参加には保護者の同  
一コースへの参加が必要となり  
ます。  
申込 9月30日(月)までに、  
2次元コードから入  
力フォームに必要事  
項をご記入くださ  
い。  
☎ スポーツ課 ☎(25)0930



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  
税理士 渡邊 敬  
〒328-0075 栃木市園部町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-kaikei@cc9.ne.jp

\\もしもの時に備えよう/  
ケーブルテレビの情報アプリ  
きゅーちゃんナビ  
避難所情報やハザードマップなど、いざという時  
役に立つ機能が満載!インストールは無料です!  
Android版 iOS版  
ケーブルテレビ栃木 ☎0120-25-1819