

講座

とちぎメディカルセンター市民公開講座 地域を支える救急医療セミナー「しもつが救急外来と栃木市消防本部の体制」

日時 10月12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
費用 無料
内容 ①「しもつが救急外来について」とちぎメディカルセンターしもつが救急科医長 渡邊伸貴氏 ②「栃木市救急体制の最前線」栃木市消防本部 通信指令課 渡部 剛氏 ※栃木市健康マイレージ対象事業です
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総合連携推進部 ☎(20)1281

プロから学ぶ 美味しいコーヒー淹れ方講座

ハンドドリップコーヒーの美味しい淹れ方のポイント学び、ご家庭でもほっと一息つく時間を持つてみませんか。
日時 10月23日(水) 19時～20時30分

医療的ケア児家族の交流会

医療的ケア児家族の交流会を開催します。お互いの実情や何気ない不安や疑問等についてお話しませんか？また、医療的ワーキンググループメンバーに知りたい情報や困っていることなどを教えてください。交流することで、他の家族や医療的ワーキンググループメンバーと繋がる事ができます。これからのことを一緒に考えていきましよう。
日時 11月8日(金) 10時～11時30分
場所 社会福祉法人すぎのこ会 やまと(万町)
対象 市内に在住する18歳までのお子さんに医療的ケアのある方、医療的ケアが今後必要になるかもしれない方とその家族(お子さんと一緒に、家族様だけでも参加可)
定員 20人

場所 きららの杜とちぎ蔵の街 楽習館(入舟町) 3F調理室
定員 20人(先着順)
参加費 500円(当日集金)
講師 湯澤珈琲 湯澤和貴氏
持物 筆記用具
申込 9月26日(木) 8時30分～2次元 ☎(21)2162
問 人権・男女共同参画課

講演会 地域で学び・地域で考える「ひきこもりってなんだろう？」

近年、ひきこもり期間の長期化や本人や両親の高齢化が大きな社会問題となっています。ひきこもり状態にある人やその家族は自ら支援者につながりにくく、問題を抱え込んでいる現状があります。「ひきこもり」を知り、本人・家族が安心してつながり続けられるよう、地域で何ができるか一緒に考えていきましよう。
日時 10月29日(火) 13時30分～15時30分まで
場所 市役所本庁舎(万町)3階正庁
対象 市内に在住するひきこもりでお悩みの本人・家族、民生委員、福祉関係者等の支援者、

日時	内容
10月15日(火) 13時30分～14時30分	スマートフォン体験会(カメラやマップの使い方・ネットの調べ方)
11月19日(火) 13時30分～14時30分	スマホでメールをしよう(メールや写真の送り方)
12月17日(火) 13時30分～14時30分	スマホでカメラを使おう(写真を上手にとるコツ・QRコードの読み取り)

楽しく学べるスマホ教室

スマートフォンをお持ちでない方にも貸出機を用意します。この機会にスマホデビューしてみませんか？
費用 無料
内容 ①交流会②施設見学
申込 10月30日(水)までに参加者名・年齢・住所・電話番号・医療的ケア児名を電話・FAX・メールのいずれかにて
問 障がい福祉課 ☎(21)2219 ☎(21)2682 f-service05@city.tochigi.jp

ひきこもりに関心がある方
定員 50人
費用 無料
内容 ひきこもりを知り、8050問題について考える、誰もが社会につながる地域を目指して、
講師 特定非営利活動法人KH Jとちぎベリリー会 理事長 栃木県子ども若者・ひきこもり総合相談センターポラリス ☆とちぎ副センター長 齋藤三枝子氏
申込 10月18日(金)までに氏名・年齢・住所・電話番号を電話・FAX・メールのいずれかにて
問 障がい福祉課 ☎(21)2219 ☎(21)2682 f-service05@city.tochigi.jp

栃木市・小山市連携事業 令和6年度第2回生活サポーター(あったかいこ員)養成講座

簡単な生活援助や身体介護の知識を学びます。受講修了者には修了証を交付します。修了者は「緩和した基準による訪問型サービス」に従事可能になります。
日時 11月1日(金)、5日(火)、8日(金)、12日(火)、19日(火)、29日(金)、12月3日(火) 13時30分から16時30分 計21時間

曜日	講座名	開催日	時間	定員
月	初めての書道	12/23～R7.3/10	10時～11時30分	20人
	健康体操		17時～18時30分	50人
	筋力アップ講座		19時～20時30分	50人
水	エアロ☆ダンス	R7.1/8～R7.3/12	19時～20時30分	50人
	ストレッチ&ヨガ		17時～18時30分	30人
木	リズム体操	R7.1/9～R7.3/9	10時～11時30分	50人
金	イキイキ☆フィットネス	R7.1/10～R7.3/9	10時～11時30分	50人

場所 勤労者総合福祉センター(今泉町1丁目)

勤労総合福祉センター 第3期自主講座

対象 スマートフォンを使いこなせるようになりたい方
※1回だけの参加も可能です。
定員 20人※要予約
費用 無料※施設利用料別途
申込 電話または窓口
問 泉寿園 ☎(27)3818

※11月1日(金)は13時30分～17時、11月29日(金)は10時～15時
場所 小山市中央公民館(小山市中央町)
対象 おおむね30歳以上の方で介護に興味のある方
定員 40人(申込先着順)
費用 2,000円(テキスト代)
申込 10月19日(土)までに、問合先宛て電話または所定の申込書(栃木市高齢介護課窓口または市ホームページからのダウンロードにより入手可)によりFAXにて
その他 講座は今年度同一内容で3回開催予定です。
問 あったかネットとちぎ ☎(21)8488 ☎(21)8487

スマホ楽習会(総務省デジタル活用支援推進事業)

スマホの困ったこと、分からないことを解決！スマホの基本的な使い方から便利なアプリまで、初心者でも安心してスマホの活用方法を学べます。
日時 11月6日(水)①9時30分～10時30分 ②11時～12時
場所 きららの杜とちぎ蔵の街 楽習館(入舟町) 4F講義室

スポーツ

秋季硬式ジュニアテニス教室

日時 10月26日～11月30日の毎週土曜日(11月9日・23日を除く全4回) 9時～11時
場所 栃木市総合運動公園テニスコート(川原田町)
対象 小学生
定員 20人(先着順)
費用 1,000円/回(当日納入)
申込 氏名、学年、電話番号、保護者氏名を記載したメールを tochigi-rgarden@cc9.ne.jp とちぎテニスガーデンへ
問 テニスショップベスト(水・木・金16時～20時) ☎(51)1817 ☎(25)0930



第113回市民ハイキング 霧ヶ峰高原・鷲ヶ峰
日時 10月20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 10月8日(火)に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 **受付開始9時**
※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。
※6月2日に予定していた市民ハイキングは延期となり、その代わりとなる市民ハイキングです。
問 市スポーツ協会山岳専門部(渡辺) ☎090-2434-5029
スポーツ課 ☎(25)0930

乗り換える人 増えてます!

ケーブルスマホ

おトクで安心の格安スマホに乗り換えませんか?

ケーブルテレビ栃木 ☎0120-25-1819

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した

司 法 書 士 佐 山 隆
司 地 家 屋 調 査 士 佐 山 健 太 郎
行 政 書 士
司 行 法 政 書

栃木市旭町19番16号 栃木市文化会館斜め前
TEL0282(24)2555 (平日)8:30～18:30
(土・日・祝) 事前予約にて承ります