

お家で出来る  
簡単エクササイズ



9月12日・19日、都賀公民館講堂にて健康運動指導士の勝<sup>かつ</sup>恵<sup>え</sup>美<sup>み</sup>氏を講師に迎え、「カラダいきいき介護予防体操」を実施しました。

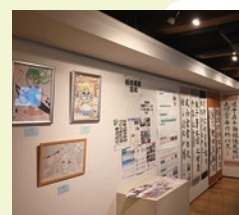
講座では、普段の生活のなかで出来る運動や正しい姿勢での座り方などを学びました。手と足を別々に動かすゲームでは、みんな笑顔で楽しみながら取り組むことができました。



第7回栃木市高校生合同文化祭

9月15日、山車会館前広場周りで、高校生合同文化祭が開催されました。合同文化祭は「とちぎ高校生蔵部」を中心に、高校生自ら企画・運営まで行い、今回で7回目の開催になります。

天気にも恵まれた当日は、各学校の学習内容展示や発表、野菜販売や茶道部によるお茶会など、多くの参加者で賑わいました。



かかしとマルシェ開催

9月22日、大平町西山田地区において、大平わいわいテラス（まちづくり実働組織）主催の「かかしとマルシェ in 大平」が里<sup>さと</sup>が開催されました。



▲開放感ある野外ライブ♪

午前中はあいくの雨模様でしたが、午後には晴れ間も見え、賑やかに「かかしコンテスト」や「里山マルシェ」が行われました。マルシェや子ども向けブースのほか、大平産ぶどうのワインの販売など、大平の魅力満点！



▲応募作品の「かかし」がお出迎え

にしかたゼミナール開催

8月26日、西方中学校において、夏休みの学習をサポートする「にしかたゼミナール」が実施されました。栃木市実働組織にしかたわくわく隊が企画したもので、講師はボランティアの大学生4人が勤め、参加した中学生たちの熱心な質問に対し丁寧に答えていました。



▲はじめは緊張の面持ちの中学生たちも徐々に打ち解けていきました

郷土の偉人・慈覚大師<sup>じかくだいしえんにん</sup>円仁<sup>えんにん</sup> 9月13日、公民館講座「歴史探訪講座『郷土の偉人・慈覚大師円仁』」が開催されました。受講者は、講師の解説を聞きながら、円仁ゆかりの史跡を見学しました。円仁は世界三大旅行記である「入唐求法巡礼行記」を記した高僧であり、794年に若丹町で誕生したと言われています。



▲慈覚大師御母公の墓



▲慈覚大師誕生地

ほんわかカフェ

9月12日、ほんわかカフェが藤岡保健福祉センターにおいて、開催されました。

認知症サポーターチームオレンジふじおか中心となって企画運営し、毎月一回、軽い体と頭の体操や、認知症の相談等を行っています。今回は、「じいじ・ばあば・ちびっこ集まれ昔の遊び」として高齢者と幼児が触れ合い、音楽やゲームを通じて楽しい時間を過ごしました。参加された皆さんの笑顔が素敵ですね。



女性目線の家造り

健康寿命が延びる  
超高性能モデルハウス

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)

ご予約はこちら

Design House Erewon KANAKO SATAMA

栃木で一番!オシャレでかわいい  
ローコスト注文住宅

最近  
アオイホームが  
いいらしい!

モデルハウス内覧のご予約受付中!

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

Editor's Note 編集後記

皆さんがこの号をご覧になっている頃は、「とちぎ秋まつり」の最中でしょうか。私たち広報課のメンバーも緑色のピブスを着て撮影に臨みます。山車も撮りますが、参加している皆さんのことをたくさん撮りたいと思っていますので、撮影に協力していただける方は、とびきりの笑顔をお願いします。一緒に秋まつりを楽しみましょう（塚）

もうすぐハロウィンですね。皆さんは今年はどうな仮装をするか、もう決めましたか? 魔女やガイコツなどの定番もいいですし、マンガやアニメのキャラクターなどの華やかな仮装も素敵ですね。私は、「トリックオアトリート」と言われても大丈夫なお菓子を用意しておきますので、ぜひ素敵な仮装を見せてください。（関）

市の最新情報はWebで!



公式 HP



X (旧 Twitter)



Facebook



Instagram



YouTube

次号  
広報とちぎ 12月号は 11月20日(水) 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。