

### 集う♪学ぶ♪愉しむ

## 大平勤労青少年ホーム

平成 25 年度 後期講座 開催!!

#### ☆後期講座受講生募集☆

- ◆講座期間 9月～2月(講座により回数が異なる)
- ◆時間 18時30分～21時(講座により異なる)
- ◆場所 講座により異なる
- ◆受講資格 市内在住か在勤の35歳位までの青少年

- ◆受講料 無料(ただし、教材費などは自己負担、ほか利用者会費500円)
- ◆申込み ホームにお立ち寄りの上、備え置きの申込用紙で申し込みください。
- ◆募集期間 9月2日(月)～(先着順)
- ◆受付時間 平日13時～21時まで 土曜13時～16時30分まで
- ◆講座開始日 9月25日(水)～随時開始 (受付時に日程表を配布)

曜日	講座名	開催日	開催時間	回数	定員
月	ラン系エクササイズ☆ZUMBA	9/30	19:00～	15回	20人
	和字を書こう!書道	9/30	19:00～	15回	15人
火	大人のたしなみ☆ゴルフ	10/ 1	19:30～	12回	20人
	新しい!ガインバクニック	10/ 8	19:00～	15回	20人
	季節を包む☆ラッピング	10/15	19:00～	5回	15人
水	伝統美をまとう☆着付	10/ 2	18:30～	10回	15人
	はっぴい～アレイ!テニス	9/25	19:00～	15回	20人
	流れのある☆フットボール	10/ 2	19:00～	15回	20人
木	アッコで挨拶!ハンゲル語	10/ 9	19:00～	10回	20人
	世界を広げよう!英会話	10/ 3	19:00～	10回	15人
	元気ワカッ～☆アロギス	10/ 3	18:30～	15回	20人
金	みんなで歌おう☆ゴスペル	10/10	19:00～	8回	20人
	手作りを食卓に☆料理	10/ 4	18:30～	15回	15人
土	お花で華やかに!華道	10/11	18:30～	10回	15人
	南国の踊り☆タヒチアン	10/ 4	19:00～	10回	15人
土	癒し系ストレッチ系ヨガ	10/ 5	14:00～	10回	20人
	年越しに向け☆そば打ち	10/19	14:00～	3回	15人

※大平勤労青少年ホームでは、無料就労支援相談会を開催します。(就労に関する青少年本人や家族の方からの相談も受け付けます。)

◆対象 未就職者、求職者、転職希望等に悩んでいる方。市内に在住もしくは在勤で40歳位までの方。

◆開催日 9月または10月中実施予定※日程は相談に応じます。

◆場所 大平勤労青少年ホーム2階会議室

◆申込み 9月2日(月)～13日(金)に大平勤労青少年ホームへ。

相談は、とちぎジョブモールキャリアカウンセラー及び、とちぎ県南若者サポートステーションの相談員が無料で行います。※秘密は厳守します。

◆問合せ 大平勤労青少年ホーム(大平町蔵井) ☎43-5191

### ウイング栃木 第2期定期講座

- ◆時間 19時～21時
- ◆場所 栃木勤労青少年ホーム
- ◆対象 市内に在勤・在住の35歳以下の方
- ◆申込・問合せ先 9月3日(火)～(先着順)直接栃木勤労青少年ホーム(日ノ出町/☎22-3113)へ。受付時間 平日13時～21時、土曜17時～21時

キャリアカウンセラーの相談案内  
毎週月曜日13時～21時(要予約)

曜日	講座名	定員	教材費	期間・回数
月	みんなの英会話	20人	無料	9/30～12/ 2全 8回
火	バドミントン	20人	1,000円	9/17～11/19全10回
	エアロビクス	25人	無料	9/10～11/12全10回
水	楽しい料理	12人	3,000円	10/23～11/27全 6回
	ソフトバレーボール	20人	無料	10/ 2～11/ 6全 6回
木	リラックスヨガ	20人	無料	9/11～10/30全 8回
	ピラティス	25人	無料	9/12～11/14全10回
金	ピギナーズテニス	20人	500円	9/19～12/ 5全12回
	レッツコーラス	20人	無料	9/13～11/ 8全 9回
土	フラダンス	20人	無料	9/14～11/ 2全 8回

### 相談業務のご案内

ご相談はお気軽にどうぞ 相談は無料で、秘密は厳守します。住所が市内の方であれば、どこの窓口でも相談できます。

本=本庁 都=都賀総合支所  
大=大平総合支所 西=西方総合支所  
藤=藤岡総合支所

相談	日時	場所/問合せ先
○弁護士相談(事前に要予約)	9/13(金)27(金) 10:00～12:00	本庁舎/本 市民生活課 ☎21-2144
	9/19(木) 10:00～12:00	大平隣保館 ☎43-6611・0120-46-7830
	10/21(月) 10:00～12:00	藤岡公民館/藤 生活環境課 ☎62-0903
○総合相談(行政・人権・家庭児童・青少年)	9/13(金)27(金) 10:00～12:00	本庁舎/本 市民生活課 ☎21-2144
○宅地建物相談(土地・建物の売買や賃貸借、所有と管理に関する相談)	9/13(金) 10:00～12:00	本庁舎/本 市民生活課 ☎21-2144
○合同相談(行政・人権・心配・困りごと)	9/10(火) 9:30～11:30	ふるさとふれあい館/大 生活環境課 ☎43-9211
	9/18(水) 13:00～15:00	西方保健センター/西 生活環境課 ☎92-0308
	9/24(火) 9:30～11:30	老人憩いの家/都 生活環境課 ☎29-1102
○市民相談(日常生活の問題など)	月～金曜日 9:00～17:00	本庁舎/本 市民生活課 ☎21-2144
○消費生活相談	月～金曜日 9:00～16:00	市民会館/消費生活センター ☎23-8899
○年金相談	9/10(火) 10:00～12:00	大平隣保館 ☎43-6611 0120-46-7830
○外国人相談	9/21(土) 20:00～22:00	大平隣保館 ☎43-6611 0120-46-7830
○行政相談	9/10(火) 10:00～12:00	藤岡公民館/藤 生活環境課 ☎62-0903
○人権相談	月～金曜日 8:30～17:15	大平隣保館☎43-6611・0120-46-7830 厚生センター☎24-2444 市民会館/人権・男女共同参画課☎24-0351
	10/16(水) 10:00～12:00	三鴨地区公民館/人権・男女共同参画課 ☎24-0351
○いじめ相談電話(土・日・祝日・時間外は留守番電話・FAX)	月～金曜日 9:00～17:00	市民会館/青少年育成センター ☎24-0667 FAX23-6566
○青少年相談(非行問題・不登校など)	月～金曜日 9:00～17:00	市民会館/青少年育成センター ☎・FAX23-6566
○家庭児童相談(0～17歳の子どものとその家族)	月～金曜日 9:00～16:00	福祉庁舎/家庭児童相談室 ☎21-2514
○ドメスティック・バイオレンス相談(配偶者等からの暴力)	月～金曜日 9:00～16:00	福祉庁舎/本 子育て課 ☎21-2513
○就労支援相談(事前に要予約)(35歳以下の就労相談)	毎週月曜日(祝日除く) 13:00～21:00	栃木勤労青少年ホーム/栃木勤労青少年ホーム ☎22-3113

初めてのそば打ち教室に参加してみませんか?



手作りのそばと夏の暑さを和らげてくれた緑のカーテンのゴーヤ料理を食べて、健康と環境について一緒に考えてみませんか!

◆日時 9月24日(火) 10時～14時

- ◆対象 市民。興味はあるけれど、今までそばを打つたことのない方!
- ◆定員 10人(2人1組で作業)
- ◆材料費 900円
- ◆申込 9月2日(月)～13日(金)
- ◆日時 10月～平成26年3月
- ◆健康料理教室Ⅱ毎月第2水曜日、10時～12時
- ◆男の料理教室Ⅱ毎月第4火曜日、10時～12時
- ◆気功体操教室Ⅱ毎月第2・第4水曜日、14時～16時
- ◆対象 市内在住の方(男)

#### 老人福祉センター 長寿園後期講座

- ◆日時 10月～平成26年3月
- ◆健康料理教室Ⅱ毎月第2水曜日、10時～12時
- ◆男の料理教室Ⅱ毎月第4火曜日、10時～12時
- ◆気功体操教室Ⅱ毎月第2・第4水曜日、14時～16時
- ◆対象 市内在住の方(男)



### 「災害の備え」について

東日本大震災では市でも大きな地震の揺れと、家屋の破損など様々な被害を受けました。

約12時間停電が続き、信号も止まり、商店も営業ができず、いつもの生活がストップしました。携帯電話がつかなくならず連絡ができませんでした。その経験から災害への備え

東日本大震災は14時46分に起こりましたが、まだ明るい時間でしたが、皆が仕事や学校に行っていた時間帯です。すぐに通信回線はパンクし誰にも連絡ができませんでした。家族の避難場所、避

難方法は平日ごろから家族で話し合っておくべきです。

家族の無事を確かめるため、大手通信会社は災害ダイヤルを用意しています。使用方法は各社のホームページで確認してください。

②防災用品の準備  
震災直後、飲料水や食料、乾電池、トイレットペーパー、ガソリンなど生活必需品が商店から消えました。飲料水は一人1日3ℓ必要と言われています。「持ち出し用」

と「備蓄用」に分けて備えておきましょう。

懐中電灯やラジオの他にビニール袋や食品用ラップ、軍手なども役立つ様です。小さい子どもがいる家庭、高齢者がいる家庭、持病がある方、それぞれ必要なものが違います。災害はいつ起こるかわかりません。まさに「備えあれば憂いなし」です。

▽問合せ 市消費生活センター(市民会館/日ノ出町) ☎23-8899