講座

とちぎメディカルセンター市民公開講座 みみ、はな、のどの健康セミナー

日時 2月22日（土）14時30分～16時30分（開場14時）
場所 大平文化会館
内容 ①「守ろう！みみ、はな、のどの健康」とちぎメディカルセンターしもつが耳鼻いんこう科 医長 中村（なかむら）謙一（けんいち）氏 ②「嚥下（えんげ）（飲み込み）とリハビリテーション」とちぎメディカルセンターしもつが言語聴覚士 嶋田（しまだ）訓章（くにあき）氏
※健康マイレージ対象事業です
費用 無料
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

令和6年度 こころの健康サポーター養成研修

こころの健康サポーター（ゲートキーパー）は、身近な人の悩みに気づき、声をかけ、必要な支援につなげ、見守る人のことをいいます。特別な資格は必要なく、誰でもなることができます。ご自身やご家族、周りの方のこころの健康を守るため、研修を受けてみませんか。
日時 3月8日(土) 10時～11時30分(受付時間：9時30分～10時)
場所 大平文化会館(大平町蔵井)
対象 市内に在住、在勤、在学の方
定員 100人（先着順）
費用 無料
講師 医療法人高柳会 大平下病院理事長 関口（せきぐち） 秀文（ひでのり） 氏
申込 1月27日（月）～、電話または2次元コードにて
問 健康増進課 ☎(25)3511

いつまでも元気に若々しく 運動で筋力アップ！

日時 2月22日（土）、3月1日（土）、8日（土）10時～11時
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（先着順）
費用 都度、施設利用料
内容 姿勢、痛み改善、筋力トレーニング
講師 吉澤（よしざわ） 彰峻（あきとし） 氏（パーソナルトレーナー）
持物 飲み物、タオル ヨガマット（ある人のみ）
申込 電話または窓口にて
問 福寿園 ☎(31)3666

大平勤労青少年ホーム 令和7年度前期講座

講座と日程 左表のとおり
場所 大平勤労青少年ホーム（大平町蔵井）
対象 市内在住・在勤の40歳以下の方
申込 3月3日（月）14時～、直接問合先へ
受付時間：平日14時～21時、土曜13時30分～16時30分
問 大平勤労青少年ホーム ☎(43)5191

大平勤労青少年ホーム　前期講座

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	愉しく踊る☆ ZUMBA	4/14	19:30 ～	12 回	25 人	室内シューズ、飲み物、タオル
	キレイな字を書こう！書道	4/7	19:00 ～	8 回	15 人	教本代 6 か月分 4,500 円
火	リカバリーヨガで復活！	4/15	19:00 ～	12 回	25 人	ヨガマット、飲み物、タオル
	大人のたしなみ☆ゴルフ	4/8	19:00 ～	10 回	20 人	ボール代実費、ゴルフセット
水	夏祭りに備えてのゆかた	4/9	18:30 ～	2 回	15 人	テキスト 4,180 円（初着付受講者） 着物（着物・浴衣レンタル応相談）
	文化を継承しよう☆着付	5/7	18:30 ～	5 回	15 人	
	はっぴぃ～プレイ！テニス	4/9	19:00 ～	12 回	20 人	ボール代 500 円＋諸経費、ラケット、シューズ
	新・整う！☆リフレッシュフローヨガ	4/16	19:00 ～	10 回	25 人	ヨガマット、飲み物、タオル
木	ハロー！マイケル英会話	4/10	19:00 ～	7 回	15 人	電子辞書、筆記用具
	体を作る！ダイエットサーキット	4/10	19:30 ～	11 回	25 人	室内シューズ、ヨガマット、飲み物、タオル
金	Cook ☆ Do 簡単☆料理	4/11	18:30 ～	10 回	15 人	10 回分食材・雑費代 6,000 円
	お花で華やかに！華道	4/11	19:00 ～	7 回	15 人	花代 1 回 1,500 円、特別回 2,000 円
	歌うの大好き☆ゴスペル	4/18	19:30 ～	7 回	15 人	筆記用具、飲み物
土	心体ほぐすリラックスヨガ	4/12	14:00 ～	12 回	25 人	ヨガマット、飲み物、タオル

害虫獣駆除 株式会社防除プロジェクト
害虫駆除ならお任せ　技術（技）に自信あり！
まずは見積もりから 安心プライスで施行いたします
ネズミ・ゴキブリ・シロアリ・ダニ・ハチ・コウモリ・害獣等
害虫のことなら何でもご相談ください
※害虫を予防する「環境」についてのご相談も承ります
栃木消毒 栃木消毒 で 検索
☎62-5679 090-1816-2266

か・た・づ・け屋★栃木です!!
バレンタイン かたづけタイン ☆(;´∀`)
建物解体工事　不用品処分
◆建物等解体工事◆
空家のお悩みご相談ください!
◆不用品処分◆
机・椅子・家具・衣服・家電など
株式会社くりかい ☎0282-30-1632
栃木県栃木市宮町55-1 info@cri-kai.com くりかい 検索
栃木市指定一般廃棄物許可業者／栃木市指令ク第3号【一般廃棄物収集運搬許可】
栃木県知事許可（般-4）第23922号【解体工事業許可】・栃木県知事許可第161721号【産業廃棄物収集運搬許可】

防災 楽×楽講座 不用品で作る防災品

日時 3月2日（日）10時～11時
場所 勤労者総合福祉センター（今泉町1丁目）
対象 どなたでも
定員 7人（先着順）
費用 無料
内容 不用品で作る防災品（防災ズキン）
持物 いらなくなったタオル・大人用衣類等
申込 2月5日（水）～
問 勤労者総合福祉センター ☎(27)7140

スポーツ

おおひら日帰りスキー&スノボ

日時 3月1日（土）
場所 会津高原だいくらスキー場（福島県南会津郡南会津町）
対象 市内在住、在勤の小学生以上の方(小学生は保護者同伴)
内容 希望者には講習会のなかで基礎スキー技能検定会を実施します。
定員 20人（抽選制）
費用 **参加費**：中学生以上 4,500円／小学生3,500円
※交通費、傷害保険料を含む
リフト券：中学生以上 2,500円／小学生 2,000円
レンタル（希望者のみ）：スキーセット2,000円／ボードセット 2,000円／ウェアー 2,200円／ヘルメット500円／ゴーグル・手袋・帽子 各300円
昼食（希望者のみ）：カレーライス豚汁付 1,000円
申込 2月7日（金）まで
平日8時30分～17時までに問合先へお越しください（電話申込不可）
問 大平地区スポーツ協会事務局（大平公民館）☎(44)0766

令和7年度栃木市軟式野球連盟登録・大会受付のお知らせ

日時 3月2日（日）
一般：10時～12時
学童：9時～9時20分
抽選 3月2日（日）
一般：代理抽選
学童：9時30分～
場所 とちぎ木の花スタジアム（総合運動公園硬式野球場／川原田町）内栃木市軟式野球連盟事務所
登録料・参加料
令和7年度一般・学童チームの登録料
一般12,000円
学童12,000円
第15回春季栃木市軟式野球大会参加料
登録チーム12,000円
市外チーム20,000円
第15回栃木市春季学童軟式野球大会参加料 12,000円
申込 登録用紙、参加申込書(令和6年度登録チームには郵送します。様式は栃木市軟式野球連盟ホームページからダウンロードできます。)に費用を添えて提出してください。
問 栃木市軟式野球連盟（大会開催中の日曜日のみ）☎(25)3534
✉ tochigi-bbf@cc9.ne.jp
市スポーツ協会事務局（スポーツ課） ☎(25)0930

栃木市ソフトボール協会栃木支部総会・登録のお知らせ

総会
日時 3月2日（日）9時30分受付、10時開始
場所 勤労者総合福祉センター（今泉町1丁目）
令和7年度チーム登録（未登録では大会等に出場できません）
費用 登録料10,000円(総会時納入)
申込 登録用紙（令和6年度登録チームには郵送します。様式は栃木市スポーツ協会ホームページ（お知らせ）からダウンロードできます。登録用紙の郵送も可能ですので、問合先へ問合せください。)を2月20日(木)までに問合先へ提出。
※外国人の登録は、1チーム5名以内とする。
問 市スポーツ協会事務局（スポーツ課） ☎(25)0930

第21回栃木県障害者スポーツ大会参加選手の募集(個人競技)

日時 5月25日（日）8時30分～15時※例年9月開催でしたが令和6年度から時期が変更となりました
場所 栃木県総合運動公園（宇都宮市西川田）ほか
対象 申込時に①②の資格を満たす方
①令和7年4月1日現在で満13歳以上の身体障がい者、知的障がい者および精神障がい者
②栃木県内に住所を有する、または県内の学校や施設等に通学・入所・通所をしている方
費用 無料(ボウリングは有料)
内容 各種個人競技への参加者を募集します。
種目：陸上競技（身体・知的）、水泳(身体・知的)、アーチェリー(身体)、卓球（身体・知的・精神）、サウンドテーブルテニス（身体）、フライングディスク(身体・知的)、ボッチャ（身体）、ボウリング（知的）
申込 学校・施設等に所属する方は所属先へ／在宅・会社等勤務の方は問合先へ
申込期間 2月7日（金）～26日（水）
問 障がい福祉課 ☎(21)2203 FAX(21)2682

令和7年度学校開放施設利用団体登録のお知らせ

市内小中学校の体育施設利用団体の登録を受け付けます。登録は毎年度必要ですので、現在登録中の団体も忘れずに登録してください。
条件 市内在住・在勤・在学の方で、スポーツ・レクリエーション活動で利用する10人以上の団体（必ず責任者を置くこと）
登録方法 団体登録申請書をスポーツ課または各地域づくり推進課公民館係に提出。(今年度登録団体には1月中に登録申請書を送付します。新規登録を希望される団体は市ホームページからダウンロードしてください)
受付期間 随時
問 スポーツ課 ☎(25)0930
各地域づくり推進課公民館係