

Public
Relations
Magazine

7

July
2026 No. 195

広報

とちぎ

Koho Tochigi

守ろう!遊水地の自然



特集 熱中症を予防しましょう
巻末特集 渡良瀬遊水地の魅力!

渡良瀬遊水地外来植物除去活動&植物観察会(5月16日)



- 03 栃木市長就任のごあいさつ／市政トピックス
- 04 特集 熱中症を予防しましょう
- 06 今月の注目情報 令和8年春の叙勲・褒章および危険業務従事者叙勲／令和9年度 保育園・認定こども園・小規模保育施設入園のための施設見学会 ほか
- 12 Information 12 お知らせ／16 募集／18 催し／19 講座・スポーツ
- 22 関東どまんなかサミット情報
- 23 みんなの伝言板
- 24 子育て広場
- 26 健康情報 ご存じですか？『口腔がん』ほか
- 28 文化芸術・プロスポーツ
- 30 巻末特集 渡良瀬遊水地の魅力！
- 32 わが家の天使

今月の表紙

渡良瀬遊水地外来植物除去活動&植物観察会



5月16日、渡良瀬遊水地の谷中村史跡保全ゾーン ハート池において、外来植物除去活動&植物観察会が行われました。当日は73名の方にご参加いただき、希少植物に影響を及ぼす外来植物であるセイタカアワダチソウを550kg 抜き取ることができました。また、作業終了後には、ハート池周辺の希少植物を学べる「植物観察会」を実施しました。多くの方にご参加いただきありがとうございました。

栃木市の人口

人口	151,262 人	(+ 92)
男	75,960 人	(+ 59)
女	75,302 人	(+ 33)
世帯数	68,964 世帯	(+ 274)

※住民基本台帳より 4月末現在 ()内は前月比

栃木市長就任の「挨拶」



栃木市長 琴寄 昌男

令和8年4月19日執行の栃木市長選挙において、皆様のご信託をいただき、栃木市長の重責を担わせていただき、ことになりました琴寄昌男です。皆様の期待と信頼に応えるべく、栃木市の未来をひらくための市政運営に、全力で取り組んでまいります。

私の思い描く栃木市は『暮らしやすさ日本一の栃木市』です。現在、栃木市にお住いの方やこれから本市に住みたいと思っている方にとって暮らしやすい、誇りに思えるまちづくりを進めていきます。

それを実現するために、まずは「財政再建」を進めます。コスト削減や企業誘致など自主財源の確保など効果的・効率的な行財政運営により行財政基盤の強化を図ります。産業・農業の分野では、地域未来投資促進法を活用した企業立地の促進や収益型農業の確立などに取り組み、さらなる雇用の創出や税収の確保を図り、『稼げる栃木市』の実現に向けて進めてまいります。

また、ただでなく10年後、20年後の栃木市のために「少子化対策」や「子育て支援・教育改革」にも取り組んでまいります。「教育は国家百年の計」であります。本市出身の文豪・山本有三先生の戯曲「米百俵」に込められた理念に立ち返り、本市の教育の在り方を改めて検討し、「こどもまんなか社会の教育」を推進します。

さらに地域医療と福祉の充実に取り組みます。医療人材の不足や救急・夜間医療体制のひっ迫など、地域医療を取り巻く環境は厳しさを増しておりますが、医師会など関係機関と連携し、「誰ひとり置き去りにしない医療」の実現を進めます。防災分野では、2度の大きな水害の教訓を決して風化させることなく、ハード・ソフト両面からの対策を総合的にすすめて、地域防災力の向上に取り組んでまいります。本市は「とちぎ秋まつり」に代表される伝統行事、渡良瀬遊水地や太平山など、魅力ある地域資源を多く有しています。その魅力を効果的に発信して、にぎわいの創出と地域経済の活性化につなげてまいります。

最後になりますが、市民一人ひとりの声を大切に、市民の皆様とともに誇りを持てる栃木市を築いてまいります。今後ともご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願いたします。

Topics for TOCHIGI 市政トピックス



栃木市を含め全国から延べ1,225名の消防隊員が応援に駆けつけました。

岩手県大槌町林野火災に緊急消防応援隊を派遣しました

4月22日、岩手県大槌町で大規模な林野火災が発生しました。これに伴い、栃木市消防本部から緊急消防応援隊として、4月24日～5月2日の9日間で延べ32名が現地に赴き、消火活動や後方支援を実施しました。

栃木市内でも火災が多発しています。一人ひとりが火の元に十分注意し、火災を起こさない心がけましょう。

栃木駅街かどピアノマラソン 2026

5月16日、栃木駅構内において、「街かどピアノマラソン 2026 ～演奏も鑑賞も楽しもう Vol.2～」を開催しました。

一般公募の演奏者5名と一般社団法人 全日本ピアノ指導者協会（ピティナ）の演奏者がリレー形式でピアノ演奏を行い、駅を歩き交う人たちが足を止め、演奏を楽しんでいました。



セレモールグループ
ceremole

家族葬専用式場

1日1組貸し切りの家族葬に特化した式場です。

栃木大平店

0120-88-5847
24時間365日受付

※式を行っている場合、ご見学いただけないこともございます。電話で事前の確認をお勧めしております。

家族葬ホール 家族葬ホールつなぐ 栃木大平店
栃木市大平町新984-7
家族葬ホールつなぐ

過去最高値更新!!

金 プラチナ 買取

どんなものでも
お持込みください!!

大黒屋で終活

遺品・生前整理
ご相談ください

大黒屋 栃木買取センター
0282-20-0780
【営業時間】10:00～19:00
栃木市園部町3-4-1

特集

熱中症を予防しましょう

今年も本格的に暑い季節がやってきます。暑さを避けて、こまめな水分補給を心掛けましょう。

暑さを避ける方法

- ・エアコン等で温度をこまめに調整
- ・遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施
- ・外出時には日傘の使用、帽子の着用
- ・天気の良い日は、日陰の利用、こまめな休憩
- ・吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、身体を冷やす



熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急措置)

- ・エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
 - ・衣類をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、わきの下、脚の付け根など)
 - ・経口補水液等の水分を補給
- 自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう**



【熱中症対策施設一覧(令和8年6月1日現在)】

栃木市では熱中症予防のため、気軽に涼むことのできる施設を「ちょこっと涼み処」として指定しています。各施設のルールを守り、気軽にご利用ください。

また、国が「熱中症特別警戒アラート」を発表した時は、市が指定した施設「クーリングシェルター」に避難することもできます。各施設を上手に利用し、熱中症を予防しましょう!



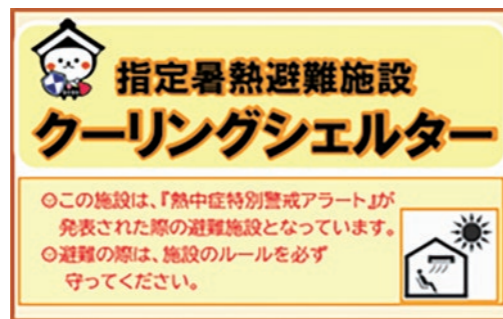
施設名	ちょこっと涼み処	クーリングシェルター
栃木市役所本庁舎	○	○
きららの社とちぎ蔵の街楽習館(栃木市市民交流センター)	○	○
大平・藤岡・都賀・西方・岩舟総合支所	○	○
大平・藤岡・都賀・西方・岩舟公民館	○	○
大宮・皆川・吹上・国府・寺尾公民館	○	○
栃木保健福祉センター	○	○
栃木市観光交流館「蔵なび」	○	○
渡良瀬遊水地 ハートランド城	○	○
藤岡遊水池会館	○	○
栃木市立文学館	○	○
大平隣保館	○	○
観光協会 栃木市観光総合案内所	○	○
栃木市観光情報産館(コエド市場)	○	○
嘉右衛門町伝建地区拠点施設 ガイダンスセンター	○	○
道の駅 みかも	○	○
市内図書館	○	○
大平健康福祉センター ゆうゆうプラザ	○	○
岩舟健康福祉センター CITY GYM&SPA 遊楽々館	○	○
北部健康福祉センター ゆったり～な	○	○

施設名	ちょこっと涼み処	クーリングシェルター
老人福祉センター 長寿園・福寿園・泉寿園	○	○
藤岡保健福祉センター	○	○
観光農園いわふね	○	○
プラッツおおひら	○	○
栃木県庁下都賀庁舎	○	○
とちぎ花センター	○	○
みかも山公園	○	○
イオン栃木店	○	○
フードマーケットオータニ 西方店	○	○
とりせん 栃木店・蔵の街店・大平店・藤岡店	○	○
ヨークベニマル 栃木祝町店・栃木平柳店・大平町店	○	○



【ちょこっと涼み処】

暑い日に気軽に立ち寄り一時的に涼むことができる施設。



【クーリングシェルター】

国が「熱中症特別警戒アラート」を発表した際に開放。危険な暑さから避難できます。

ちょこっと涼み処やクーリングシェルターには、こちらのポスターが掲示されています。

【期間 10月21日(水)まで】



市ホームページ▶



施設名	ちょこっと涼み処	クーリングシェルター
バイシア 大平モール店	○	○
とちぎコープ生活協同組合コープ栃木店	○	○
ウエルシア 大平町店・栃木日の出町店	○	○
かましん 栃木平柳店	○	○
コジマ×ビックカメラ栃木店	○	○
ファミリーマート ベツイ 栃木倭町店・栃木城内町店 栃木箱森町店・栃木沼和田店 ベツイ 栃木今泉店・ベツイ 栃木大宮店 ベツイ 栃木大塚店・ベツイ 栃木東店 栃木大皆川町店・栃木尻内店 栃木大平店・栃木西水代店 栃木横堀店・栃木大橋店・栃木蛭沼店 岩舟街道店・栃木西方店	○	○
あい調剤薬局	○	○
アップル薬局 はこのもり店	○	○
大町調剤薬局	○	○
ワイアンドワイ薬局 栃木店・栃木南店	○	○
コスモ薬局・コスモ薬局大平店	○	○
おおり薬局	○	○
花・花薬局栃木境店(スズラン薬局)・平柳店(ピーチ薬局)・藤岡店(ふじ調剤薬局)	○	○
そらいろ調剤薬局 そらいろ調剤薬局栃木駅前店・入舟店	○	○
めぐみ薬局 片柳店・横堀店	○	○



施設名	ちょこっと涼み処	クーリングシェルター
つくし調剤薬局	○	○
あゆみ薬局	○	○
クレマチス薬局	○	○
ひまわり薬局	○	○
みずしろ調剤薬局	○	○
しもつが薬局 大平町店	○	○
ひばり薬局	○	○
エイケン調剤薬局	○	○
グレープ調剤薬局	○	○
アイン薬局 栃木岩舟店	○	○
SFC 薬局 箱森店	○	○
市内郵便局 (29か所)	○	○
日産プリンス栃木販売株式会社	○	○
栃木日産自動車販売株式会社	○	○
株式会社ホンダカーズ栃木中央	○	○
有限会社静和自動車整備工場	○	○
栃木ダイハツ販売株式会社 栃木店	○	○
ネットトヨタ栃木(株) 栃木インター通り店	○	○
ネットトヨタ栃木(株) 栃木店	○	○

空き家を適切に管理しましょう

問 建築住宅課 ☎ (21) 2452

▼詳細はこちら



現在すでに空き家を所有している、または、今後相続する可能性がある状況で、将来的にその建物や土地をどのように管理や処分していくかお悩みの方はいらっしゃいませんか？
 空き家は個人の資産であり、所有者や管理者は、周辺の環境や生活に影響を及ぼさないよう空き家の管理等を適切に行う責任があります。
 市では、随時空き家に関する相談をお受けしております。各種支援制度などもありますので、ぜひ建築住宅課までお問い合わせください。

◎適正管理がされていない空き家の固定資産税が上がる可能性があります
 「空家等対策の推進に関する特別措置法」に基づき、市より管理不全空家等（適正な管理が行われていない空き家等）の勧告を受けると、住宅用地特例が解除され、土地の固定資産税が上がる可能性があります。

空き家発生予防セミナー参加者募集

空き家の適正管理や有効活用、発生予防について、専門家を講師に招き、セミナーを開催します。個別相談会も併せて実施しますので、ぜひご参加ください。

出張開催も可能です！

空き家発生予防セミナー開催希望団体も募集します（出張します）

対象 おおむね10名以上の自治会・団体等
申込期間 7月1日（水）～8月31日（月）
 開催日程は希望をもとに相談のうえ調整
場所 申込者の所管施設（市内）、市の所管施設等
費用 無料
申込 まずは建築住宅課までお電話ください。申込書を開催希望日の1か月前までに提出（先着順）。申込書はホームページまたは建築住宅課窓口にあります。

開催会	日時	担当講師
第1回	7月18日（土） 10時～	公益社団法人 栃木県宅地建物取引業協会 様
第2回	8月8日（土） 10時～	特定非営利活動法人 スマイル 様

会場 きららの杜とちぎ蔵の街楽習館（栃木市市民交流センター／入舟町）2階会議室
定員 20人程度（先着順／どなたでも参加いただけます）
費用 無料
申込 6月19日（金）から受付開始
 建築住宅課まで電話等にて申込み（先着順）

空き家バンク・空き地バンク（あったか住まいるバンク）

空き家や空き地に関する情報を市ホームページに掲載し、売りたい・貸したい人と買いたい・借りたい人をつなぎます。

空き家解体費補助金

倒壊のおそれがあるなど再利用が困難な空き家を解体して敷地を活用してもらうため、解体工事費の2分の1（最高50万円）を補助します。

空き家管理代行業務

遠方にお住まいになっているなどの理由により、所有者ご自身で管理することが難しい場合は、市と「空き家管理代行業務」に関する協定を締結している次の各団体にご相談ください。

- 栃木市シルバー人材センター ☎ (23) 4165
- 特定非営利活動法人スマイル ☎ (23) 3722

空き家バンクリフォーム補助金

空き家バンクに登録された住宅内の家財処分の費用や、登録物件を購入した入居者または入居予定者が行うリフォーム工事の費用を一部補助します。
 令和8年度からは、栃木県の補助金の上乗せにより、子育て世帯や若者夫婦世帯※の方々に対して、補助上限額を引き上げるなど拡充を行った新たなメニューの運用を開始しました。

補助の種類	補助率	補助上限額
家財の処分	2分の1	10万円
リフォーム工事	2分の1	50万円
子育て世帯や若者夫婦世帯（※）の方々が行うリフォーム工事	3分の2	100万円

※子育て世帯や若者夫婦世帯：次のいずれかに該当する世帯に属する方で、令和8年3月23日以降に売買契約を締結し、申請日の翌日から実績報告日までの間に当該物件に住所を移す方
 ・子育て世帯…申請年度の末日において18歳以下の子を含む世帯
 申請日において妊娠している方を含む世帯
 ・若者夫婦世帯…申請年度の末日において双方もしくは一方が39歳以下の夫婦を含む世帯

出典：うちエコ診断紹介パンフレット（2024年度版）

問 環境課 ☎ (21) 2421



相談受付窓口

栃木県うちエコ診断事務局
 （栃木県地球温暖化防止活動推進センター）
 ☎028-673-9101



栃木市の移住体験施設の紹介



栃木市への移住を検討している方に、最長で1ヶ月間、実際に暮らすことができる宿泊施設を2棟ご用意しています。就職や結婚などで市外に引っ越しされ、栃木市にUターン移住を検討されているご家族の方やご友人の方、栃木市への移住に興味がある方など身近にいらっしゃいましたら、ぜひご利用をおすすめください。

利用可能期間 1泊～1か月
利用料 1泊2千円、1か月3万円
申込方法 栃木市移住定住支援情報サイト「KaKeRu」の予約フォームから申込 ※申込は利用日の3か月前より可能
問合せ先 地域政策課 ☎ (21) 2453

蔵の街やどかりの家（入舟町）



昭和25年に建てられた趣のある古民家です。畳での暮らしを体験したい方に人気の住宅です。



IJU テラス蔵人館（万町）



江戸時代創業の元下駄問屋の蔵を活用したカフェ併設型の移住体験施設です。



“なつこい” Sound Stage TOCHIGI 2026 with とちぎ盆祭り



7月25日（土）10時～21時30分
 栃木市大平運動公園（大平町蔵井）

高校生バンド選手権、打ち上げ花火、盆踊りなどイベント盛りだくさん！
 今回は、数々のヒット曲を生み出し、世代を超えて支持を集める「TEE」と、実体験をもとに綴るリアルな歌詞と感情に寄り添うメロディーで注目を集める「神楽SCOPE」さん、フィナーレを最高潮に盛り上げる「CHOP STICK」さんの3組をゲストアーティストにお迎えします。

イベントの詳細については、決定次第、市ホームページで随時更新しますので、ぜひご確認ください。



問 観光振興課 ☎ (21) 2374

STOP温暖化！カーボンニュートラル

うちエコ診断で家庭の光熱費を見直そう！

「うちエコ診断」とは、家庭の省エネ対策の専門家である「うちエコ診断士」が、各家庭の年間エネルギー使用量や光熱費などの情報をもとに、エネルギー使用状況や光熱費、CO2排出量を「見える化」し、ライフスタイルに合わせた省エネ・省CO2対策を提案するものです。

うちエコ診断は無料で受けることができます。光熱費の見直し、脱炭素型ライフスタイルへの第一歩として、うちエコ診断を受診してみませんか？

健康食品は「薬」ではなく、「食品」です。健康食品を複数利用したり、医薬品的な効果を期待して利用するなど、誤った使い方により逆に健康を損なってしまうことがあります。不確かな情報に惑わされず、正しく使用しましょう。

事例 1 健康食品を購入して食べたところ、体調不良になった。販売店は「悪いものが体から出ている」と言うが、かかりつけ医に相談すると健康食品が原因ではないかと言われ、食べるのをやめると症状がなくなった。

事例 2 SNS で人気の配信者が紹介していたサプリを同じように使用していたが、その配信者が勧める摂り方が、目安となる 1 日の摂取量を大きく超えていることが分かった。

事例 3 体に良いものをたくさんとれば健康によいと思い、複数の健康食品を一緒にとっていたが、組み合わせに

よっては栄養の吸収を妨げたり、逆効果であることが分かった。

アドバイス

○健康食品は、不足しがちな栄養素を補う補助として利用しましょう。医薬品のような治療・予防効果は期待できません。

○誇大広告をうのみにせず、成分や安全情報をきちんと確認しましょう。

○たくさん摂っても効果が高まるわけではなく、逆に副作用のおそれがあります。

○薬との飲み合わせによる健康被害のおそれがあるので、併用する場合はかかりつけ医や薬剤師に相談しましょう。

○消費者庁ホームページでは、健康食品の誤った使い方により逆に健康を損なってしまった事例を紹介しています。

相談業務の案内

相談は無料で秘密は厳守します。気軽にどうぞ。市内の方であれば、どの窓口でも相談できます。

相談	日時	場所	問合先
弁護士相談(要予約) (弁護士が法的な見解等を助言) ※予約開始 8月分: 7/1(水)~ 9月分: 8/3(月)~ (各日8時30分より受付) ※同じ案件での相談は2回まで (異なる会場で相談しても同様)	7月10日(金)、24日(金) 8月7日(金)、28日(金) 10時~12時	本庁舎 2階 市民相談室	市民生活課 ☎(21) 2122
	7月16日(木) 10時~12時	大平隣保館 ☎(43) 6611 ☎0120-46-7830	
	7月21日(火) 10時~12時	藤岡総合支所 別館 2階 会議室	
	8月18日(火) 10時~12時	都賀総合支所 2階 小会議室	市民生活課 ☎(21) 2122
	7月28日(火) 10時~12時 8月20日(木) 10時~12時	西方総合支所 1階 会議室 岩舟総合支所 会議室棟 1階第1会議室	
法律相談(要予約) ※主催 栃木市社会福祉協議会 宅地建物相談(売買や賃貸借、所有と管理) 予約開始: 7/1(水)8時30分~ 司法書士相談(相続・遺言、不動産登記、成年後見制度等) 予約開始: 7/1(水)8時30分~ 行政書士相談(相続・遺言、農地転用、開発行為等の手続) 予約開始: 7/1(水)8時30分~	7月7日(火)、21日(火) 9時~12時	大平地域福祉センター ふるさとふれあい館	栃木市社会福祉協議会大平支所 ☎(43) 0294
	7月17日(金) 10時~12時		
	7月15日(水) 10時~12時	本庁舎 2階 市民相談室	市民生活課 ☎(21) 2122
	7月17日(金) 14時~16時		
消費生活相談(要予約) (商品やサービスなど消費生活全般) 合同相談(要予約※相談日の1週間前まで) ・行政相談(国の行政機関等の業務に対する苦情・意見・要望等) ・人権擁護委員相談	月~木曜日 9時~12時、13時~15時	本庁舎 2階 消費生活センター ☎(23) 8899 FAX (23) 8820	
	7月14日(火) 10時~12時 ※ご都合がつかない場合や各総合支所での相談をご希望される場合、お気軽にお問合せください	本庁舎 2階 市民相談室	市民生活課 ☎(21) 2122
市民相談(日常生活の問題など)	月~金曜日 9時~17時	本庁舎 2階 市民相談室	市民生活課 ☎(21) 2122
人権相談	月~金曜日 8時30分~17時15分	大平隣保館 ☎(43)6611 ☎0120-46-7830、厚生センター ☎(24)2444、人権・男女共同参画課 ☎(21) 2161	
配偶者等からの暴力(DV)相談	月~金曜日 9時~16時	配偶者暴力相談支援センター ☎(21) 2218	
いじめ相談電話 青少年相談(非行問題・不登校など)	月~金曜日 9時~17時 ※土日祝日・時間外は事前に予約が必要	本庁舎青少年育成センター ☎(24)0667 gakyusy03@city.tochigi.lg.jp 本庁舎青少年育成センター ☎(23)6566 gakyusy03@city.tochigi.lg.jp	
家庭児童相談(0~17歳の子とその家族、ヤングケアラー等)	月~金曜日 8時30分~17時15分	子ども家庭センター ☎(25) 5149	
児童虐待相談	月~金曜日 8時30分~17時15分	子ども家庭センター ☎(25) 5149 ※左記以外の時間は ☎189	
女性・ひとり親家庭相談	月~金曜日 8時30分~17時15分	子ども家庭センター ☎(25) 8033	
障がい児者相談(福祉サービスの利用・障がい理由とする差別・合理的配慮及び虐待防止)	月~金曜日 8時30分~17時15分	本庁舎障がい福祉課 障がい児者相談支援センター係 ☎(21) 2219 FAX (21) 2682	
ひきこもり相談(要予約) ※事前にお話を伺います。	第4水曜日(次回7月22日) 10時~12時、13時~15時		
就労支援相談(要予約) (40歳未満の就労相談)	第1・3月曜日13時~21時 第1・3土曜日17時~21時	祝日除く	栃木勤労青少年ホーム ☎(22) 3113
	第2・4月曜日13時~21時 毎週土曜日13時30分~16時30分		大平勤労青少年ホーム ☎(43) 5191
高齢者相談(介護や福祉、生活全般、虐待)	月~金曜日 8時30分~17時15分	本庁舎 栃木中央地域包括支援センター係 ☎(21) 2245・2246	
もの忘れ相談(認知症の専門員による相談)	第2金曜日(次回7月10日) 10時~11時30分	本庁舎 1階 市民スペース 栃木中央地域包括支援センター係 ☎(21)2171-2246	

国民健康保険 資格確認書・資格情報のお知らせを発送します

現在お使いの国民健康保険資格確認書、資格情報のお知らせ(70歳以上)は、7月31日(金)で有効期限を迎えます。新しい「資格確認書」、「資格情報のお知らせ」は7月中に郵送します。

マイナ保険証をお持ちでない方

新しい「資格確認書」が届きます。8月1日(土)以降は、新しいものを使って受診してください。

マイナ保険証をお持ちの方

新しい「資格情報のお知らせ」が届きます。8月1日(土)以降も、引き続きマイナ保険証を使って受診してください。

【70~74歳の方】「資格情報のお知らせ」に負担割合の記載がありますので、ご確認ください。

【70歳未満の方】「資格情報のお知らせ」に有効期限はありませんが、記載項目に一部変更があるため、新しいものをお送りします。

国民健康保険税に未納がある方

令和6年度までに課税された国民健康保険税に滞納がある世帯には、全額自己負担となる「特別療養」の資格確認書または資格情報のお知らせを郵送します。滞納が解消されましたら、通常の負担割合への切り替えを行いますので、領収証書(国民健康保険税)をお持ちのうえ、窓口までお越しください。

※新たに交付する資格確認書等は、6月10日(水)時点の情報で作成していますので、すでに市役所で喪失手続きがお済みの方にも行き違いで届くことがあります。その際は、お手数ですが破棄していただきますようお願いいたします。

※国民健康保険の加入・喪失は、マイナ保険証の方も市役所窓口での手続きが必要です(資格喪失手続きはオンライン(PC・スマートフォン)でも可)。

※職場の健康保険に切り替わった場合は、必ず国民健康保険の喪失手続きをしてください。

問合先 保険年金課 ☎(21) 2131



◀オンラインによる喪失手続き(栃木市電子申請システム)はこちらから

国民健康保険にご加入されている皆様へ

資格情報のお知らせ・資格確認書
についてお知らせします。

マイナ保険証をお持ちの方には
資格情報のお知らせが届きます!

資格情報のお知らせ

- マイナ保険証の利用登録がお済みの方に、医療保険の資格情報を確認できるように交付される書類です。
- 資格情報のお知らせが届いた方は、**マイナ保険証で医療機関等を受診してください。**

※資格情報のお知らせ自体は受診できませんが、顔認証付きカードリーダーの不具合など、医療機関等でマイナ保険証を利用できない場合には、マイナンバーカードとセットで提示することで受診できます。
※70歳未満の方の資格情報のお知らせには原則、有効期限がありません。
すでに資格情報のお知らせをお持ちの70歳未満の方には新しく届かない場合があります。

マイナ保険証をお持ちでない方には
資格確認書が届きます!

資格確認書

- マイナンバーカードをお持ちでない方、マイナ保険証の利用登録がお済みでない方等が、**医療機関等を受診する際に提示する書類**です。
- 有効期限があります。有効期限が切れるときには、申請しなくても自動で新しい資格確認書が送付されます。

令和6年度までに課税された国民健康保険税に未納があると、病院や薬局を受診するとき全額自己負担になります!

国民健康保険は毎年8月に区分や負担割合等の更新を行います。令和8年8月の更新において、令和6年度分まで(過年度分含む)の国保税に未納がある世帯は、**特別療養費(10割負担)**の対象になります。(高校生以下は除く)特別療養の対象になると、3割(70歳以上の一部の方は2割)負担で医療機関を受診することはできません。

【病院・薬局受診時】

10割ご負担いただきます。

【市役所】

10割負担の領収書をお持ちになり、「特別療養費」の申請をしてください。自己負担を除いた金額を、滞納分の国保税に充当いたします。
※ご自身には戻りません。

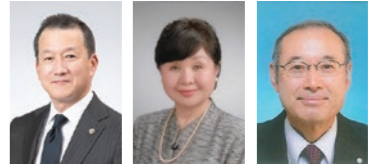
3割負担で医療を受けるためには……

- 滞納している国民健康保険税を全て納めてください。(収税課)
※災害・病気・失業・事業の休廃業等で納付が難しい場合は、納付計画についてご相談ください。
- 所得の申告をしていない方は、至急申告してください。(税務課)
※収入がない方も、市県民税の申告をすることにより、国保税の軽減措置を受けられることがあります。
- 指定難病等の医療費助成の受給者証(国や県から発行されたもの)をお持ちの方はご相談ください。(保険年金課)

【お問合せ先】 保険年金課(国民健康保険に関すること) 市役所2階 2B-2 0282-21-2131
 収税課(税金の納付に関すること) " 2C-2 0282-21-2281
 税務課(税の申告に関すること) " 2C-3 0282-21-2263

お知らせ

公平委員会委員を選任



市議会3月定例会で同意を得て、佐山 隆氏(都賀町合戦場)、高岩 初枝氏(岩舟町静)、増子 孝徳氏(宇都宮市)が公平委員会委員に選任されました。任期は、令和8年5月18日から令和12年5月17日までの4年間です。

固定資産評価審査委員会委員を選任



市議会3月定例会で同意を得て、三柴 茂氏(岩舟町静戸)が固定資産評価審査委員会委員に選任されました。任期は、令和8年5月15日から令和11年5月14日までの3年間です。

教育委員会委員を任命



市議会3月定例会で同意を得て、上野 耕史氏(富士見町)が教育委員会委員に任命されました。任期は、令和8年5月19日から令和12年5月18日までの4年間です。

監査委員を選任



市議会5月臨時会で同意を得て、大谷 好一氏(皆川城内町)が監査委員に選任されました。任期は、令和8年5月18日から令和12年4月24日までの4年間です。

選挙管理委員会委員・補充員の選任



市議会5月臨時会において、小保方 昭洋氏(蘭部町2丁目)、天海 俊充氏(大平町西山田)、(西方町金井)、小林 眞智子氏(岩舟町三谷)が選挙管理委員会委員に、木村 正明氏(箱森町)、黒野 篤代氏(藤岡町藤岡)、白井 一之氏(川原田町)、相田 美由紀氏(都賀町木)が選挙管理委員会補充員に選任されました。任期は令和8年6月4日から令和12年6月3日までの4年間です。

人権擁護委員の表彰

選挙管理委員会は、各種選挙事務の管理執行、選挙人名簿の調製、裁判員・検察審査員の選定のほか、選挙に関する啓発などを行います。

指定ごみ袋の代替措置

国際情勢の影響による不安の高まりから、需要が集中したため、栃木市指定ごみ袋の供給が不安定となり、品薄の状態となっています。安定的な供給が可能となるまで、各家庭のごみの排出方法について、通常の指定ごみ袋を使用する方法に加え、次の方法でごみを排出できます。

栃木県人権擁護委員会会長表彰

黒川 弘昭氏(石塚和子氏、奈良部 俊次氏)が、男女共同参画課長として、人権擁護活動を行ってまいりました。本市の人権擁護委員が表彰を受けましたのでお知らせします。

国民健康保険の限度額適用認定等の更新のご案内

入院などで医療費が多くなると、病院に「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示すると、同一病院でのひと月の支払が自己負担限度額までになります。ただし、入院と外来受診は別計算です。また「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受けた方は入院時食事代も減額になります。

令和8年度国民年金保険料免除申請の受付

令和8年7月から令和9年6月までの国民年金保険料の免除申請を、7月1日(水)から受け付けます。国民年金の第1号被保険者で、前年の所得が一定基準以下の場合、申請後に承認されると、保険料の全額・一部免除または納付猶予(50歳未満の方が対象)を受けることができます。(学生の方は、学生納付特例制度の対象となります)

令和8年度国民年金保険料免除申請の受付

令和8年7月から令和9年6月までの国民年金保険料の免除申請を、7月1日(水)から受け付けます。国民年金の第1号被保険者で、前年の所得が一定基準以下の場合、申請後に承認されると、保険料の全額・一部免除または納付猶予(50歳未満の方が対象)を受けることができます。(学生の方は、学生納付特例制度の対象となります)

国民健康保険(令和8年度版)をご確認ください

国民健康保険(令和8年度版)の対象は、マイナ保険証をお持ちでない方/マイナ保険証をお持ちの方で、住民税非課税世帯であり、90日を超える長期入院該当の方

令和8年度国民年金保険料免除申請の受付

令和8年7月から令和9年6月までの国民年金保険料の免除申請を、7月1日(水)から受け付けます。国民年金の第1号被保険者で、前年の所得が一定基準以下の場合、申請後に承認されると、保険料の全額・一部免除または納付猶予(50歳未満の方が対象)を受けることができます。(学生の方は、学生納付特例制度の対象となります)

令和8年度国民年金保険料免除申請の受付

令和8年7月から令和9年6月までの国民年金保険料の免除申請を、7月1日(水)から受け付けます。国民年金の第1号被保険者で、前年の所得が一定基準以下の場合、申請後に承認されると、保険料の全額・一部免除または納付猶予(50歳未満の方が対象)を受けることができます。(学生の方は、学生納付特例制度の対象となります)

後期高齢者医療制度のお知らせ

新しい資格確認書または資格情報のお知らせを茶色の封筒に入れて7月下旬に郵送します。85歳以上の方全員および84歳以下の方で、マイナ保険証を普段からご利用されていない方は、資格確認書を郵送します。

令和8年度国民年金保険料免除申請の受付

令和8年7月から令和9年6月までの国民年金保険料の免除申請を、7月1日(水)から受け付けます。国民年金の第1号被保険者で、前年の所得が一定基準以下の場合、申請後に承認されると、保険料の全額・一部免除または納付猶予(50歳未満の方が対象)を受けることができます。(学生の方は、学生納付特例制度の対象となります)

令和8年度国民年金保険料免除申請の受付

令和8年7月から令和9年6月までの国民年金保険料の免除申請を、7月1日(水)から受け付けます。国民年金の第1号被保険者で、前年の所得が一定基準以下の場合、申請後に承認されると、保険料の全額・一部免除または納付猶予(50歳未満の方が対象)を受けることができます。(学生の方は、学生納付特例制度の対象となります)

害虫駆除 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

Road to victory 夏の全国高等学校野球選手権栃木大会に向けて、地域の高校球児たちの熱い思いや練習風景をご紹介します

**重点支援地方交付金活用事業
栃木市とちぎ商品券2026**

食料品をはじめとする物価高騰の影響を受けている市民生活の支援および消費喚起による地域経済の活性化を図ることを目的として、1人あたり6,000円の「とちぎ商品券」2026を全市民に配布します。



対象 4月15日時点で住民基本台帳に登録されている栃木市民
金額 1人当たり6,000円
内訳 全店共通券4枚(4,000円分)、中小店専用券2枚(2,000円分)

利用期間 8月1日(土)～10月31日(土)

時期 7月下旬から約5週間にかけて世帯主宛にゆうパックにて配送 ※商品券は現金に近い性質があるため、対面での受け取りが必要なゆうパックにてお送りします/不在の場合には不在連絡票が投函されますので、必ず再配達または郵便局での受け取りの手続きをお願いいたします/不在連絡票の期限を過ぎてしまうと、商品券利用期間内に商品券がお手元に届かなくなる可能性がありますので、ご注意ください。

栃木市とちぎ商品券係(委託)

先：株式会社日本旅行栃木支店
050-1793-2178

とちぎクリーンプラザ基幹的設備改良工事の完了について



先：株式会社日本旅行栃木支店
050-1793-2178

本工事は、令和4年度から令和7年度までの3年4か月間、老朽化した設備の改修および二酸化炭素排出量削減などを目的として実施していましたが、この度、工事が完了しましたので、次のとおりお知らせします。

- 1 工事概要
- (1) 工事期間 令和4年12月～令和8年3月
- (2) 主な工事内容 各施設の設備機器の改良・更新
- ①ごみ焼却施設 受入供給、燃焼、余熱利用、排ガス処理設備等
- ②リサイクルプラザ 受入供給、破碎圧縮、搬送、選別設備等

- ③リサイクルセンター 受入供給、選別、圧縮設備等
- エ その他 建築設備等

- 2 主な効果 (1) 施設稼働期間を令和19年度まで延命化
- (2) 二酸化炭素排出量の削減
- (3) 焼却施設の発電設備の増強

当施設では、市内の小中学生や希望者を対象に施設見学を実施しています。興味のある方は、市HPのクリーン推進課「とちぎクリーンプラザの施設見学について」をご覧ください。職員一同お待ちしております。



クリーン推進課 ☎(31)2446

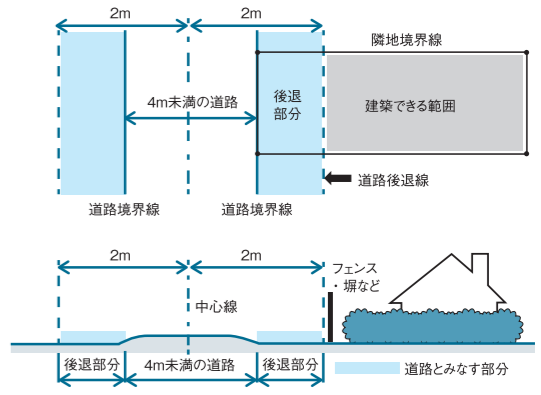
建築物を建てる際は建築基準法を守りましょう

建築前に必ず確認申請

建築物を建築するときは事前に「確認申請」を行い、確認済証の交付を受けなければ着工できません。車庫、農業用倉庫、プレハブ事務所などの新築や増改築についても確認申請が必要です。建築士など専門的な知識をもった人に相談しましょう。

道路は幅員4m以上

建物の新築や増改築をする場合、敷地は建築基準法で定められた道路(原則幅員4m以上)に



接していなければなりません。ただし、幅員4m未満の道路であっても、建築基準法の適用を受ける前から建築物が立ち並んでいる道路で、各条件を満たしているもの(法42条2項道路)は、建築物を建てる際に道路の中心線から2mまで敷地を後退させることで、幅員4mの道路があることみなして建築することが出来ます。この後退した部分は道路と同じ扱いとなるため、建物や塀などを造ることは出来なくなります。また、建替等の際に後退部分に含まれている既存の塀等も撤去・移転する必要があります。

狭あい道路拡幅整備促進事業

2項道路に関して「後退用地無償使用承諾書」の提出があった場合、固定資産税の非課税措置

置や後退に伴う塀や門の撤去費用の一部補助制度(限度額10万円)を活用できます。また、後退用地を市に寄附していただければ、分筆測量費の一部についても補助(限度額30万円)を行っていますのでご利用ください。なお、この補助制度の利用には、条件がありますので、申請前にご相談ください。

建築指導課 ☎(21)2441

土地を所有・管理する皆様へ(雑草・樹木の管理のお願い)

雑草や樹木は、5月頃から急速に成長し、梅雨、夏を経て10月頃まで繁茂し続けます。適正に管理されないことにより、隣地に越境したり、害虫の発生、不法投棄などの事案が多数発生しています。また、道路への雑草の張り出しや倒木などが原因で事故が発生した場合には、所有者の責任が問われる場合があります。近隣住民への迷惑や事故が起きる前に雑草の草刈りや樹木の点検をするなど、適正な管理をお願いします。

環境課 ☎(21)2422

介護サービス利用者の方へ

介護保険負担限度額認定証の交付要介護等認定者が老人福祉施設

利用者負担段階	預貯金等の基準
第1段階 (非課税世帯である高齢福祉年金受給者)	単身...1,000万円 夫婦...2,000万円
第2段階 (年金収入等80.9万円以下)	単身...650万円 夫婦...1,650万円
第3段階① (年金収入等80.9万円超120万円以下)	単身...550万円 夫婦...1,550万円
第3段階② (年金収入等120万円超)	単身...500万円 夫婦...1,500万円

等に入所または短期入所する場合はの食費および居住費(滞在費)については、一定の要件により軽減される制度があります。

対象 次の全ての要件を満たす方

- ①住民票上の世帯全員が市民税非課税 ※世帯を分けている場合でも、別世帯の配偶者が課税されている場合は非該当
- ②預貯金等(有価証券等を含みます)が別表の基準以下
- ※令和8年8月から別表の利用者負担段階の80・9万円が82・65万円となります。

※介護保険料の滞納による給付制限(給付額の減額適用期間中は軽減を受けられません)。
申請 高齢介護課または各総合支所地域づくり推進課まで。預貯金等の状況を確認します。申請者は配偶者名義(配偶者がいる場合は配偶者名義も必要)の通帳(過去3か月の状況が確認できるもの)、有価証券等を全てお持ちください。なお、有効期

限が7月末までの認定証をお持ちの方には、申請書を送付しますので、必要事項を記入のうえご持参ください。

社会福祉法人による利用者負担軽減制度

社会福祉法人が運営する「特別養護老人ホーム」「訪問介護」「通所介護」「短期入所生活介護」および「小規模多機能型居宅介護」等のサービス(介護予防サービスを含む)については、一定の要件により利用者負担軽減の制度があります。

※軽減を行っていない社会福祉法人もあります。

対象 次の全ての要件を満たす方

- ①住民票上の世帯全員が市民税非課税 ※世帯を分けている場合でも、別世帯の配偶者が課税されている場合は非該当
- ②令和7年中の収入(遺族年金、障害年金等の非課税年金および仕送りも含みます)が次の金額以下
- 150万円+(世帯員の人数-1)×50万円
- ③預貯金等(有価証券を含みます)の額が次の金額以下
- 350万円+(世帯員の人数-1)×100万円
- ④日常生活に必要な資産(自宅等)以外に活用できる資産がない
- ⑤負担能力のある親族等に扶養されていない(所得税法上の扶

養となつている方、医療保険の扶養となつている方は非該当) ⑥介護保険料を滞納していない

身体障害者巡回相談

栃木県障害者総合相談所による医師(整形外科)・リハビリ専門職などが相談に応じます。医学的判定のほか、医学的な相談、補装具の相談、身体障害者手帳の取得や等級変更に関する相談などに対応します。

日時 8月19日(水) 13時30分～15時30分

場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)

対象 身体障がい(肢体不自由)のある方
定員 4人程度(先着順)
費用 無料

申込 7月24日(金)までに障がい福祉課または各総合支所(市民) 保健福祉係まで ☎(21)2203

7月は河川愛護月間

身近な自然空間である河川は、私たちの大きな財産であり、地域社会に憩いと潤いを与えてくれます。地元自治会をはじめ、多くのみなさんが草刈りや清掃活動を行っている一方で、依然としてごみの不法投棄も見受けられます。美しい河川を守っていくために、河川の美化と愛護にご協力をお願いします。

生ごみの「3きり運動」

生ごみの減量化や食品ロス削減のため、「3きり運動」を推進しています。生ごみの「3きり」の取組みである「使いきり」、「食べきり」、「水きり」に皆様のご協力をお願いします。

食材はムダなく「使いきり!」
料理はおいしく「食べきり!」
生ごみはギュッと「水きり!」



いたくら会計
板倉聡公認会計士・税理士事務所

関東信越 税理士会所属 **板倉公認会計士事務所**
公認会計士・税理士 **板倉 聡**

税理士 板倉 優 公認会計士 日向野 司
行政書士 板倉 優 税理士 大島 康
税理士 松嶋 央行

〒328-0125 栃木市吹上町691-1 TEL0282(31)3682・FAX0282(31)3683 E-mail:itakuras@ita-trust.jp

お風呂のリフォームは **アフティ**

新築住宅 **リフォーム**
介護改修 **外壁塗装**

お住いの事なら何でもご相談下さい!
まずはお電話下さい! **見積り無料!!** **夏がオススメです!**

住所: 栃木市城内町2-48-4
電話: 0282-22-7207
FAX: 0282-22-7209
https://afity-tochigi.jp

カメムシ類による農作物被害に注意

今年もイネカメムシや果樹カメムシ類の越冬が確認され、被害の発生が懸念されています。発生状況に応じ、適期防除を徹底しましょう。県HP「カメムシ防除作戦」ではカメムシの発生予察や防除対策などの情報を随時発信しています。



県HP

令和8年度狩猟免許試験

農林業被害や生活被害を減らすため、狩猟免許を取得してみませんか。試験の前には、県猟友会による事前講習会を開催します。

日時 第1回 7月26日(日) / 第2回 8月29日(土) / 第3回 10月16日(金) / 第4回 11月29日(日) ※いずれも9時30分から

場所 県安蘇庁舎(佐野市堀米町)ほか(各回で会場が異なります)
内容 わな猟免許、第一種銃猟免許、第二種銃猟免許、網猟免許
申込 詳しくは県のHPをご覧ください。 ※市では試験にかかる費用を補助する制度があります。

補助制度 農林整備課

境企画課 ☎0283-1441
講習会 栃木県猟友会 ☎028-611-1526

令和8年度特別危険物取扱者試験

試験日 8月30日(日)
種類 乙種4類のみ(受験資格は必要なし)
場所 宇都宮工業高等学校(宇都宮市雀宮町)

試験手数料 5,300円
申請期間 6月22日(月)～7月3日(金)に電子申請にて
受験願書等常置場所 (一財)消防試験研究センター 栃木県支部
申請先 (一財)消防試験研究センター 栃木県支部

シュレッダー・加湿器の寄贈

藤岡町商工会青年部様より、赤麻小学校へシュレッダーおよび加湿器を寄贈いただきました。いただいた品物は、大切に使用させていただきます。

市営住宅入居情報

市営住宅
平井市営住宅 3DK1戸(1階)
城内南市営住宅 3DK1戸(3階) ※単身可
城内南第2市営住宅 3DK1戸(3階) ※単身可
平柳市営住宅 3DK1戸(6階)
大宮市営住宅 3DK1戸(2階) ※優先枠
特定公共賃貸住宅(スカイハイツ) (申込みは所得月額48万7千円までの方)
スカイハイツ平柳 3LDK(78・45㎡) 1戸 家賃6万9千円/月
共通事項
申込期間 7月3日(金)～9日(木)
入居日 8月1日(土)
※申込多数の場合は抽選で入居者を決定します。都合により、募集住戸が変わることがあります。/入居資格・条件等、詳細は申込先へ。

あかちゃんはじめのプレゼント券取扱店の募集

1歳までの児童の保護者を対象に支給している、「あかちゃんはじめのプレゼント券」の取扱店を募集しています。市内に店舗を有し、育児用品を販売する事業所が取扱店として登録できます。希望される事業所の方は登録申請をお願いします。

登録手続きについては、市HPをご覧ください。



市HP

図書の寄贈

真名子小学校への教育支援として、ZEC5合同会社様より、10万円分の図書を寄贈いただきました。

いただいた図書は、真名子小学校の図書室に配架して活用させていただきます。

図学校施設課 ☎212463
校旗の寄贈
ありがとうございます

文化振興のための寄附

文化振興のために役立ててほしいと、栃木市文化協会様より44,258円の寄附をいただきました。いただいた寄附金は、文化振興の推進のために有効に活用させていただきます。

介護保険施設整備法人の募集

老人保健福祉施設整備費補助金を活用し、令和8年度に施設整備を行う認知症高齢者グループホームの整備法人を募集します。

老人保健福祉施設等整備に係る法人審査委員会委員募集

第9期介護保険事業計画(令和6年度～令和8年度)において、老人保健福祉施設等を整備する事業者の選定を行う委員を募集します。

募集

「認知症になっても安心して暮らせるまちに」を目的とした標語を募集します。

期間 7月20日(月)まで
対象 市内在住の小学5年生から中学3年生
表彰等 大賞1人、優秀賞2人
申込 栃木市電子申請システムにて申請してください。なお、保護者様署名の応募規約同意書の添付が必要です。

未来の家庭を描くPVコンテスト作品テーマ 『自分が思い描く家族との時間とは?』『自分にとっての家族のかたちとは?』皆さんの自由な発想でショート動画を作ってみませんか?
応募期間 7月1日(水)～9月4日(金)
参加資格 18歳以上で(高校生を除く)、市内在住または在学中の大学生、専門学校生等(グループでの応募も大歓迎です)
部門 15～30秒程度のショート動画。詳細はHPの募集要項を

高齢介護課

※応募を予定する場合は、7月10日(金)までに所定の様式にて参加表明書を問合先へご提出ください。

私のごみダイエットのアイデアを募集します

ごみの減量化を市民の方により積極的に実施していただくきっかけづくりとして各家庭、職場、学校で取り組んでいるごみ減量のアイデアを募集し、応募いただいたアイデアを市HP等で共有します。

高齢介護課

募集人数 1人
応募 7月17日(金)までに応募用紙(問合先窓口、市HPからダウンロード可)を問合先に持参、郵送、FAX、メールで提出
その他 事業者の応募がなかった場合、委嘱期間内の会議の開催はありません。

空き家・ご実家の解体相談 お任せください!
不用品処分から建物解体工事まで一括対応
現地調査無料 ご相談無料
株式会社Cri-Kai(クリカイ) ☎0282-30-1632
かたづけ屋☆栃木
栃木市指定一般廃棄物許可業者/解体工事業・産業廃棄物収集運搬業許可保有

栃木市でエコジョーズへの買替をご検討のみなさま!
最大5万円の補助金が活用できます!
ハイブリット給湯器への買替をご検討のみなさま
最大12万円の補助金が活用できます!
補助金は予算達成した時点で終了となります
Gas One 栃木ガス株式会社
栃木市城内町2-2-23 TEL0282-22-2939



● 催し

巴波川一斉清掃の実施

日時 7月4日(土)7時～8時
場所 蟹田橋(大町)～新橋(河合町)

主催：栃木市河川愛護会
協力団体：栃木市建設業関連団体連絡協議会

栃木市河川愛護会事務局(道路河川維持課内) ☎(21)2402

夏のカヌー・カヤック体験教室

藤岡小学校のプールを使い、「渡良瀬くらぶ」によるカヌー・カヤックの体験教室を行います。水に濡れてもよい恰好で、着替えとタオルの準備も忘れずに。

日時 7月5日(日)、19日(日)9時20分集合～11時終了
場所 藤岡小学校プール(藤岡町藤岡)

対象 4歳以上(小学2年生までは保護者同伴)

定員 各回12人(先着順)
費用 500円(当日集金)

申込 渡良瀬くらぶ ☎(62)5458)に電話申込
※個人事務所の為、留守も多い事をご理解ください。

関 藤岡地域づくり推進課 ☎(62)4321

夏のふれあい集会

日時 7月11日(土)9時30分～12時(9時受付開始)

場所 厚生センター(栃木第四地区コミュニティセンター/旭町)

対象 市内在住小学生(保護者同伴も可)

定員 30人(先着順)
費用 1人につき材料費300円(当日集金)

内容 コットンボールをつくろう・本の読み聞かせ・ビンゴ大会(おみやげ付き)

申込 6月29日(月)～7月3日(金)
関 人権・男女共同参画課(厚生センター) ☎(24)2444

親子で行こう！おりがみ工場見学

日時 7月22日(水)9時～12時

場所 都賀総合支所集合
対象 市内在住の小学1年生から6年生までの親子

定員 親子20組(先着順)
費用 無料

内容 折り紙工場「株式会社トローヨ」見学、折り紙を使った工作と親学習
申込 6月22日(月)～問合せ先に電話
関 都賀地域づくり推進課 ☎(27)5050

書道に親しもう

日時 7月28日(火)、7月29日(水)①10時～11時30分(講師：杉山真理氏)②14時～15時30分(講師：佐山春翠氏)

場所 厚生センター(栃木第四地区コミュニティセンター/旭町)

対象 市内在住小学生(小学1、2年生は保護者同伴)

定員 各回20人(先着順)
費用 無料

内容 夏休みの課題や講師からの課題などを書きます。習字道具は各自持参ください。

申込 7月1日(水)～8日(水)
関 人権・男女共同参画課(厚生センター) ☎(24)2444

集まれ！未来のリケジョ 第3回理工系チャレンジ講座

今年も、宇都宮市にある帝京大学で理工学部准教授による指導のもと、実験の体験活動や先輩リケジョとの交流を実施します。そのほか、大学内の飛行機格納庫や自動車工場なども見学する予定です。

日時 8月4日(火)8時50分～16時30分 8時50分集合 皆川公民館(皆川城内町)

場所 帝京大学宇都宮キャンパス ※市有バスで移動します。

ス(宇都宮市豊郷台)

対象 市内在住の小学5年生、中学生の女子児童生徒とその保護者(子どものみ参加可)

定員 20人(抽選制/初めての方優先)
費用 無料

講師 帝京大学理工学部 准教授 平澤孝枝氏

持物 筆記用具、飲み物、昼食代
申込 6月22日(月)～7月10日(金)に2次元コード

から申込み(抽選結果については後日連絡)
関 人権・男女共同参画課 ☎(21)2162

医療的ケア児家族の交流会

医療的ケアが必要な方とご家族を対象に講演会・座談会を開催します。

日時 8月6日(木)10時～11時30分

場所 吹上公民館(吹上町)

対象 市内在住の医療的ケアが必要な方や今後医療的ケアが必要になるかもしれない方とその家族、支援者

定員 20人
費用 無料

内容 ①災害時に役立つ物品・機器の使い方(栃木県医療的ケア児等支援センター「くるん」

スポーツ

第115回市民ハイキング「水ノ塔山・東麓ノ登山」

日時 7月26日(日)6時～18時(6時につがスポーツ公園南側大駐車場に集合・出発)

場所 水ノ塔山・東麓ノ登山(長野県東御市)

対象 小学2年生以上(小中学生は保護者同伴)

費用 中学生以上6,000円 小学生3,000円(当日納入)

申込・定員 7月6日(月)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。詳細は、市スポーツ協会HPにて

電子申込(市スポーツ協会HP) 30人(先着順)

※時間より前に申込をされた場合は、無効となります。

現地申込(マルワ・アリーナとちぎ(市総合体育館)前) 10人(先着順)

関 市スポーツ協会山岳専門部(渡辺) ☎090-2434-5029

講座

ふれあいパーティー ～向日葵の夏、出会い咲く良縁祭～

日時 8月23日(日)10時～13時

場所 勤労者総合福祉センター(今泉町一丁目)

対象 概ね30歳～45歳の独身勤労者男女

定員 男女各10人(抽選制)
参加費 男性3,000円 女性1,000円

*女性限定特典 ふれあいパーティー初参加者(無料) / 7月25日(土)までの申込者(無料)

申込 8月8日(土)までに問合せまたは専用応募フォーム
関 勤労者総合福祉センター ☎(27)7140

講座

ゆうゆうプラザ運動教室

健康維持を目的に運動教室を開催します。無料体験会も開催。詳細はゆうゆうプラザHPにて。

日時・内容 下表のとおり

曜日	教室名	体験会	開催日												時間	定員	費用
			7/7	7/14	7/28	8/4	8/11	8/18	9/8	9/29	10/6	10/27	11/17				
火	ゆるヨガ	7/7	7/14	7/28	8/4	8/11	8/18	9/8	9/29	10/6	10/27	11/17	10:00-11:00	25人	8,640円		
	欲張りフィットネス	7/7	7/14	7/28	8/11	8/25	9/1	9/15					16:30-17:15	15人			
水	ヨガニ・ロコトレ	7/7	7/8	7/22	8/12	8/26	9/2	9/16					13:30-14:15	15人	3,600円		
	ZERO エアロ	7/2	7/9	7/30	8/6	8/27	9/3	9/17					19:15-20:00	15人			
金	アンエイジングエクササイズ	7/10	7/17	7/24	8/7	8/21	9/11	9/25					19:00-19:45	15人	8,640円		
	スタイリッシュヨガ	7/17	7/31	8/7	8/28	9/4	9/25	10/2	10/9	10/16	11/6	12/4	10:00-11:00	25人			

場所 ゆうゆうプラザ(大平健康福祉センター/大平町西野田)
申込 トレーニングルームまで
※事前申込が必要で
関 ゆうゆうプラザ ☎(45)2601

とちぎ市男女共生大学 アンコンシヤス・バイアス講座

何かを見たり、感じたりしたときに「無意識にこうだ」と思い込むことがアンコンシヤス・バイアスです。この講座では、アンコンシヤス・バイアスにはどのような思い込みがあるのか、その思い込みがどのような影響を与えるのか、理解を深めることができます。

日時 7月27日(月)10時～11時30分

場所 市役所本庁舎(万町)3階正庁

定員 40人(先着順)
参加費 無料

講師 宇都宮大学 DE&I推進センター 特任助教 川面充子氏

申込 7月1日(水)8時30分～17日(金)17時まで
に問合せ先へ電話または2次元コードにて

関 人権・男女共同参画課 ☎(21)2162

普通救命講習会

日時 8月9日(日)9時～12時

場所 関東ホーチキにしかた体育館(西方総合文化体育館/西方町本郷)2階研修室

対象 原則市内在住(小学校高

ぜん
ぎやらしい ぜん株式会社
〒328-0037 栃木県栃木市後町7-15(銀座通り)
TEL.0282-25-0017 FAX.0282-20-3217
OPEN:水～日/10:00～18:00 CLOSE:月・火
http://www.galleryzen.co.jp/

買取 日本画・洋画・掛軸・陶磁器・木竹工芸品・ガラス工芸品・骨董品・茶道具・古銭・切手その他 どうぞお気軽にご相談ください

AO入試 エントリー受付中! 8月28日(金)まで
※オープンキャンパス・個別相談会参加者対象/助産学科はAO入試を実施していません。

OPEN CAMPUS 7/11+7/25+8/1+

◆看護学科◆助産学科◆理学療法学科◆作業療法学科◆歯科衛生学科◆

マロニエ医療福祉専門学校 栃木市今泉町2-6-22
【入学案内室】 ☎0282-28-0020

小山歯科衛生士専門学校 小山市城東1-3-3
【入学案内室】 ☎0285-20-3550

生涯学習人材バンク自主講座予定表(9月~10月) 生涯学習課 ☎(21)2486

知識や経験・技術・能力等を広めたり、人に教えたいという意欲のある方を生涯学習ボランティアとして登録し、自由に学び教え合う身近な学習環境づくりをめざすことを目的とした、「生涯学習人材バンク事業」を実施しています。今回、以下のとおり登録者自らが企画・運営する「自主講座」を開催いたしますので、ぜひお申込みください。また、生涯学習支援相談も受け付けておりますので、予定表にない学習分野につきましてはお問合せください。随時、生涯学習ボランティアのご登録も募集しています。登録をお考えの方は生涯学習課までご連絡ください。

申込 7月15日(水)までに、申込書(生涯学習課・市役所本庁舎4階、各公民館に設置。市ホームページにも掲載)に必要な事項を記入のうえ、生涯学習課または各公民館の窓口にてお申込みください。受付時間 8時30分~17時15分(土・日・祝日除く)

注意事項 自主講座は初心者・未経験者向けの内容となっています。/費用は、材料費等の実費のみになります。なお、準備の都合上、受講料は初回一括となるものもあります。/申込者が少ない講座は、中止となる場合や会場が変更になる場合があります。/各講座には定員があります。定員を超えた場合は抽選により受講生を決定させていただきます。(抽選結果は、追ってご連絡します)

No.	講座名/講師名	日付/時間	受講料	場所
1	かな書道/池崎 昌雄	9月11日・25日、10月2日・9日・16日(金) 10時~12時(全5回)	全5回:1,250円 (初回一括)	大宮公民館(大宮町)
2	筆ペンに慣れよう/小松 千恵子	9月14日・28日、10月5日・19日・26日(月) 10時~11時30分(全5回)	全5回:500円 (初回一括)	第4地区コミュニティセンター(旭町)
3	漢字書道・漢字仮名交じり書/千金桑 恒次	9月16日・30日(水)10時~11時30分(全2回)	無料	岩舟公民館(岩舟町)
4	楽しいオーディオで人生粋生き/茅原 正男	9月16日、10月21日(水)10時~12時(全2回)	無料	講師宅(大平町)
5①	銀粘土でつくるチャーム・リング(本物の葉っぱ/53種のネコチャーム)/玉置 美恵	A日程:9月5日(土)13時~15時 B日程:9月6日(日)11時~13時	3,800円(※小学生以下は保護者同伴)	ハートランド城(藤岡町)
5②	銀粘土でつくるチャーム・リング(気球チャーム)/玉置 美恵	A日程:9月19日(土)13時~16時 B日程:9月20日(日)11時~14時	4,500円 (対象:高校生以上)	
5③	銀粘土でつくるチャーム・リング(横穴ハートチャームのイニシャル彫り)/玉置 美恵	A日程:10月3日(土)13時~16時 B日程:10月4日(日)11時~14時	4,000円 (対象:高校生以上)	
5④	銀粘土でつくるチャーム・リング(シルバーラインリング)/玉置 美恵	A日程:10月11日(日)13時~16時 B日程:10月12日(月・祝)11時~14時	5,000円 ※10号まで (対象:高校生以上)	
6	どうぶつしょうぎをやってみよう/栃木市将棋クラブ	10月18日(日)10時30分~11時45分	200円	吹上公民館(吹上町)
7	やさしい将棋教室/中村 正	9月5日・12日(土)13時~16時(全2回)	無料	あいあいプラザ(都賀町)
8	やさしい囲碁教室/中村 正	9月19日・26日(土)13時~16時(全2回)	無料	あいあいプラザ(都賀町)
9	碁と算算/村上 尚司	10月11日・18日・25日(日) 10時~12時(全3回)	1回:200円 (全3回:600円)	ハートランド城(藤岡町)
10①	小さな手創りインテリア タイルクラフト(モザイクタイルでトレイ)/森 敦美	9月9日(水)9時30分~11時30分	2,600円	国府公民館(惣社町)
10②	小さな手創りインテリア 香りの粘土(ハロウィン飾り)/森 敦美	9月30日(水)9時30分~11時30分	2,800円	
10③	小さな手創りインテリア Neo デコパーズ(合皮Boxデコ)/森 敦美	10月14日(水)9時30分~11時30分	2,800円	
10④	小さな手創りインテリア クイリング(多肉植物)/森 敦美	10月21日(水)9時30分~11時30分	2,200円	
11	はじめてのウクレレ/谷中 敦	9月14日・28日(月)15時~15時45分(全2回)	無料(希望者にウクレレの無料貸出あり)	大平公民館(大平町)
12	栃木名物南京玉すだれ/渡邊 久江	9月5日・19日(土)12時~13時(全2回)	無料	第5地区コミュニティセンター(箱森町)
13①	フラワーアレンジメント プリザーブドフラワー(仏花アレンジ)/渡邊 美樹	9月11日(金)13時~14時30分	2,000円	第4地区コミュニティセンター(旭町)
13②	フラワーアレンジメント プリザーブドフラワー(秋のアレンジ)/渡邊 美樹	10月27日(火)10時30分~12時	2,000円	
13③	フラワーアレンジメント 生花アレンジ/渡邊 美樹	9月29日(火)10時30分~12時	1,500円	
13④	フラワーアレンジメント 生花アレンジ/渡邊 美樹	10月16日(金)13時~14時30分	1,500円	
14	シニアの為に軽運動/高田 英衣子	9月9日・30日(水)10時15分~11時30分(全2回)	無料	第5地区コミュニティセンター(箱森町)
15	気楽に楽しむフラダンス/高田 英衣子	9月29日(火)13時30分~14時30分	無料	第5地区コミュニティセンター(箱森町)
16	ふたりのプレマタニティフィット(※女性の体と心の両面をケアしていくプログラム)/高田 悦子	10月10日・24日(土)19時~20時(全2回)	全2回:900円(一括)(対象:将来的に妊娠を希望する女性)	関東ホーチキにしかた体育館(西方総合文化体育館)
17	ロコモ予防のための3B体操(※ロコモ:移動機能の低下)/仲矢 美穂	9月1日・15日(火)13時30分~15時(全2回)	無料	藤岡公民館(藤岡町)
18	そば打ち体験講座/大平あらい そば打ち愛好会	9月7日(月)・27日(日)、10月7日(水)・19日(月)9時~14時(全4回)	全4回:4,000円(初回一括)	大平公民館(大平町)
19	英字新聞読解に必要な 中学英文法/石塚 裕治	9月27日、10月11日・18日(日) 10時~12時(全3回)	1回:100円 (全3回:300円)	第4地区コミュニティセンター(旭町)
20	漢字で脳トレ/唐木 隆章	8月30日、9月6日・13日(日) 10時~12時(全3回)	全3回:200円 (初回一括)	第4地区コミュニティセンター(旭町)
21	エクセル中級関数の使い方/佐藤 啓	9月4日・18日、10月2日・16日・30日(金) 9時30分~11時30分(全5回)	無料 (office2024または365内蔵のノートパソコンが必要)	第5地区コミュニティセンター(箱森町)
22	樹木医と学ぶ庭木の管理/栃木 宏昭	10月3日(土)15時~17時	500円	岩舟公民館(岩舟町)
23	試合前・大勝負前の食事/高田 悦子	10月15日(木)19時~20時15分	500円	関東ホーチキにしかた体育館(西方総合文化体育館)
24	やさしいそば打ち講座/山田 英子	9月12日・26日、10月10日・24日(土) 9時~15時(全4回)	1回:1,000円 (全4回:4,000円)	静和地区公民館(岩舟町)

文化・芸術

軽運動

くらし・生活

☆あなたの地域に「ニュースポーツ体験館」がやってくる☆
色んなニュースポーツが楽しめるイベント「ニュースポーツ体験館」が、栃木市内を巡回！
バブルボール(風船のようなもの)を身につけて行うサッカー「バブルサッカー」、木の



移動ニュースポーツ体験館

棒を投げて木の棒を倒すだけなのに奥が深い「モルック」、パズルピック種目の「ポッチャ」など、色んなニュースポーツで遊ぶことができます！
☆好きな時間に来て、好きなだけ遊んで、好きな時間に帰れる☆
事前の申込や参加費は一切必要なし！ニュースポーツでいっぱい遊ぼう！
日時・場所
西方地域 7月26日(日)9時~12時・関東ホーチキにしかた体育館(西方総合文化体育館/西方町本郷)
藤岡地域 10月17日(土)9時~12時・藤岡総合体育館(藤岡町藤岡)
大平地域 令和9年1月24日(日)9時~12時・大平南体育館(大平町西野田)

対象 どなたでも
費用 無料
内容 バブルサッカー、モルック、ポッチャ、フライングディスクの体験
持物 運動ができる格好、体育館シューズ、飲み物
☎0930
第45回市民弓道大会
日時 7月20日(月・祝)
高校生の部・受付8時~8時30分

分、開始9時
一般の部(大学生含む)・受付12時~12時30分、開始13時
場所 栃木市総合運動公園弓道場(川原田町)
対象 市内在住・在勤・在学の方
費用 無料
持物 弓具一式
申込 問合せ先メールで申込み
☎市スポーツ協会弓道専門部(市弓友倶楽部)
tochigisikyuyuclub@gmail.com

第44回栃木市民水泳大会
日時 9月6日(日)受付:8時30分、開会式:9時30分、競技開始:10時
場所 栃木市総合運動公園屋内プール(川原田町)
対象 市内在住の方、市内スポーツクラブ所属の方
個人種目 自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ(各25m、50m、100m)、個人メドレー(100m、200m)※小学生1~2年/3~4年/5~6年/中学生/高校/大学生/30歳以下/31~50歳/51~70歳/71歳以上。1人2種目まで、種目は年齢区分により異なる。
※中学生・高校生・大学生に50m種目追加

リレー種目
小学3~4年生(男女別)メドレーリレー(25m×4)フリーリレー
小学5~6年生(男女別)メドレーリレー(25m×4)フリーリレー
中学生(男女別)メドレーリレー(50m×4)フリーリレー
高校生/大学生(男女別)メドレーリレー(50m×4)フリーリレー
一般(男女別)メドレーリレー(50m×4)フリーリレー
区分 小学生(低/中/高学年)、中学生、高校生/大学生、一般(30歳以下/31~50歳/51~70歳/71歳以上)
費用 1種目800円、リレー1種目1,200円 ※プログラム300円(当日販売)
申込 7月1日(水)~8月12日(水)までに、所定の申込用紙にて参加費を添えて問合せ先へ。定休日・営業時間をご確認のうえ、ご来館ください。
☎サンプラザフィットネスクラブウインズ栃木 ☎235712
※受付時間:月~土10時~21時(日曜日定休)



健康マージャン カルチャーセンター

仲間作り、脳の活性化、集中力のアップにいかがでしょうか

01部 初級コース	午前10時~12時	1,000円
02部 中級コース	午後1時~4時	1,200円
03部 2部通し		1,700円

遊楽館 ☎080-3859-0136 | 栃木県佐野市伊勢山町1045-8 営業日:月火 金土

理学療法士による「からだメンテナンススタジオ」

その不調、あきらめていませんか?

国家資格を持つ理学療法士が、身体の仕組みをわかりやすく説明しながら、必要なメンテナンスと運動を提供します!

少人数制プログラム 無料体験受付中!

受付はこちらから! とちぎヘルスラボ ☎0282-28-6955 | 【営業日】火曜日~土曜日 9:00~18:00 【定休日】日曜・月曜・祝日 【住所】栃木県栃木市新井町1004-2

令和7年中に家屋を取得された方へ

7月は、令和7(2025)年中に新築、増築および改築により家屋を取得された方に、不動産取得税が課税されます。納税通知書が届いた方は、納期限7月31日(金)までに、納税通知書裏面に記載されている方法で納税してください。ご不明な点は、問合先まで

栃木健康福祉センターからのお知らせ

令和8年度 精神保健福祉相談 心の健康相談を行っています。相談には予約が必要です。

- 1. 精神科医師による相談(要予約)
①7月16日(木) 13時~15時
②9月1日(火) 14時~16時
③10月23日(金) 14時~16時
④11月24日(火) 14時~16時
⑤令和9年2月2日(火) 14時~16時
2. 保健師による相談 随時(平日9時~17時)
栃木県庁下都賀庁舎2階カンファレンス室(神田町)
①心の不調、ひきこもりや依存症などについて悩みを抱えている本人、ご家族等
無料
令和8年度 精神障害者家族会

精神障害の患者様の交流会を開催しています。参加には申込が必要です。
①7月23日(木)13時30分~15時
②令和9年1月28日(木)13時30分~15時
栃木県庁下都賀庁舎2階カンファレンス室(神田町)
精神障害者のご家族
無料
令和8年度 パンの会とちぎのご案内

パーキンソン病関連疾患の患者さんとご家族を対象にした「患者・家族会」を開催しています。
①9月16日(水)13時30分~15時
②11月16日(月)13時30分~15時
③令和9年2月26日(金)13時30分~15時
※参加を希望される方は、事前に栃木健康福祉センターまでご連絡ください。
病気に関する勉強会 令和9年1月開催予定(調整中)
情報交換、患者同士の交流、パーキンソン病体操など
栃木県庁下都賀庁舎2階大会議室(神田町)
栃木市・壬生町在住のパーキンソン病関連疾患の患者とご家族
無料
栃木県栃木健康福祉センター 保健衛生課
☎(22)4121

奨学金の返還を支援します!

県内企業等への就職を希望する大学生等の奨学金の返還を支援する「とちぎ未来人材応援事業」を実施しています!詳細は県HPにて
募集期間 11月25日(水)まで
大学3年生(6年制の場合は5年生)、大学院修士課程1年生、短期大学1年生、高等専門学校4年生、専門学校1年生(1年制は除く、3年制は2年生、4年制は3年生)
栃木県労働政策課
☎028-623-3224

とちぎ就活フェスの開催!

就職活動中の学生及び若年者の皆様に向けて、合同企業説明会を実施します。詳細はHPにて。
8月5日(水)13時~15時30分
ライトキューブ宇都宮(宇都宮市宮みらい)
大学、短大、高専、専修学校等の卒業予定者/卒業後3年以内または35歳以下の求職者
主催 栃木労働局・ハローワーク・栃木県・宇都宮市
株式会社ワークエントリー栃木事業部(運営会社)
☎028-612-8643

労働保険の年度更新期間は7月10日まで!

令和8年度 労働保険(労災保険・雇用保険)の年度更新期間は、7月10日(金)までです。お手続は「電子申請」をぜひご利用ください!また、保険料を電子納付により納付することが可能です。電子申請と電子納付を利用した場合、全てインターネット上で手続を完結させることができ便利です。詳細は特設サイトへ。
栃木労働局総務部労働保険徴収室
☎028-634-9113

障害者の法定雇用率が引き上げられました

障害者雇用促進法に基づき、従業員が一定数以上の事業主は、法律で定めた割合(法定雇用率)以上の障害者を雇用することが義務付けられています。7月から以下のとおり引き上げとなります。国や県の支援策等はHPにて。

Table with 3 columns: Category, 令和8年6月まで, 令和8年7月から. Rows: 法定雇用率 (2.5%, 2.7%), 対象事業主の規模 (40.0人以上, 37.5人以上)

栃木県労働政策課 ☎028-623-3224

シルバー人材センター入会説明会

市内に在住で働く意欲のある60歳以上の方。※入会希望は必ずご出席ください。

Table with 2 columns: 日時, 場所. Rows: 7月6日(月)13時30分~1時間程度 (北部事業所(都賀町原宿)), 7月7日(火)13時30分~1時間程度 (栃木センター(入舟町)岩舟作業所(岩舟町下津原)), 7月8日(水)13時30分~1時間程度 (南部事業所(藤岡町大前)大平作業所(大平町西野田))

栃木センター ☎(23)4165

シルバー人材センター刃物研ぎ

Table with 2 columns: 日時, 場所. Rows: 7月15日(水)9時~12時 (きららの社とちぎ蔵の街楽習館駐車場西側(栃木センター作業室前)), 7月22日(水)9時30分~12時 (北部事業所(都賀町原宿))

申込は11時30分まで(費)包丁類400円~刈込はさみ600円~
栃木センター ☎(23)4165

第4回おおひら混合バレーボール大会

9月6日(日)9時30分開会
大平南体育館(大平町西野田)
市内に在住
10チーム
1チーム1,000円(8月28日(金)抽選会持参)
1チーム15人以上とし、試合は9人制ルール(女6人・男3人(バック)、選手年齢合計270歳以上、特別ルール有)
大平公民館にある申込書に必要事項を記入のうえ、7月31日(金)までに大平地区スポーツ協会事務局(大平公民館)
☎(44)0766へ(平日8時30分~17時)
大会実行委員会(富田)☎090-4848-8804

下水道排水設備工事責任技術者講習会と試験

下水道排水設備工事責任技術者更新講習会
第1回:10月8日(木)14時~16時(栃木市)、第2回:10月15日(木)14時~16時【大田原市】、第3回:11月8日(日)14時~16時【宇都宮市】
【栃木市】栃木市大平文化会館(大平町蔵井)、【大田原市】那須野が原H-エーホール(大田原市本町)、【宇都宮市】宇都宮市文化会館(宇都宮市明保野町)
現在この資格を有し、有効期限が令和9年3月31日までの方、または、有効期限が令和8年3月31日で切れて現在資格が失効している方
7月1日(水)~31日(金)に電子申請にて※案内書類は更新対象者あてに6月下旬送付します。
下水道排水設備工事責任技術者試験及び試験講習会・模擬試験
【試験講習・模擬試験】9月25日(金)10時~17時、【試験】10月20日(火)14時~16時
栃木県青年会館コンソーレ(宇都宮市駒生)
併せて申込みできます。受験のみの申込みも可能です。
(公財)とちぎ建設技術センター
☎028-626-3187

夏休みおこと教室2026

夏休みをつかっておことと浴衣の着付を体験。(練習~コンサートまで全7回)
7月26日(日)~8月23日(日)13時~16時、コンサート:8月29日(土)
こと部屋、ホリ電コスモスホール(岩舟文化会館/岩舟町静)他
12人
2,000円(楽器使用料)※別途コンサート出演料10,000円
7月20日(月・祝)までに問合先にメール
邦楽教育を支援する箏の音会
senijyu@yahoo.co.jp

栃木県シルバー大学校南校第46回南校祭

演奏会 7月25日(土)9時30分~16時、学校祭 8月1日(土)10時~14時
演奏会 大平文化会館(大平町蔵井)、学校祭 シルバー大学校南校(神田町)
☎シルバー大学校南校 ☎(22)5325

とちぎ海浜自然の家からのお知らせ

あつまれ!海浜オープンデー
8月2日(日)10時~16時
とちぎ海浜自然の家(茨城県鉾田市)
栃木県および県外にお住まいの方
人数制限なし
(1)参加費 無料(2)活動費 貝の根付け450円、ジェルキャンドルづくり700円
施設探検、創作活動、カヌー体験 など
みんなでひっぱれ!地引網体験
9月5日(土)~6日(日)
とちぎ海浜自然の家(茨城県鉾田市)
栃木県に在住の方
約160人(40組)
大人8,700円、高校生6,900円、中学生6,000円、小学生5,600円、4歳以上学齢前5,100円、3歳3,500円、3歳未満600円
砂浜遊び、地引網体験、旭太鼓鑑賞 など
7月6日(月)~8月2日(日)にHPから応募
とちぎ海浜自然の家
☎0291-37-4004

関東どまんなかサミット情報

古河市(茨城県)
第21回古河花火大会
壮大なスケールの三尺玉や特大スターマインなどが、古河の真夏の夜空を彩ります。豪華絢爛な空中絵巻をお楽しみください。
日時 8月1日(土)19時20分(荒天中止)
場所 古河ゴルフリンクス(渡良瀬川河川敷)
古河花火大会実行委員会(観光物産課内)
☎0280(22)5111

加須市(埼玉県)
ホテアオイが見頃です
9月中旬ごろまで、道の駅に隣接する休耕田で、一面が薄紫色に染まる涼しげな風景をお楽しみいただけます。開花状況など、詳細は加須市ホームページをご覧ください。
場所 道の駅童謡のふる里おおとね(埼玉県)

16ミリ映写機技術者養成講習会

16ミリ映写機の利用に必要な技術を修得するための講習会を開催します。受講後の試験(学科と実技)に合格すると、県や下都賀地区視聴覚ライブラリー協議会が所有する16ミリ映写機を利用できるようになります。
8月2日(日)9時30分~17時(9時10分受付開始)
栃木図書館(旭町)
どなたでも
10人(先着順)
無料
持ち物 筆記用具、昼食
7月6日(月)~27日(月)に問合先に電話にて
下都賀地区視聴覚ライブラリー(栃木図書館内)
☎(22)3542

國學院大学栃木短期大学 公開講座

知の継承 - コクトチが紡いだ物語 -
8月19日(水)~21日(金)、26日(水)~28日(金)11時~12時30分(全6回)
地域の知の拠点としての國學院大学栃木学園図書館 ほか
保育士・幼稚園・小学校教諭対象 音楽講座
7月30日(木)①小学校教諭 9時30分

~11時30分②保育士・幼稚園教諭 13時30分~15時30分
小学生のための公開講座「みて、さわって、つくろう!縄文土器DOKI音楽づくり!」
7月20日(月・祝)9時30分~12時
小学生(保護者同伴であれば、ご兄弟の幼児も可)
小学生のための国術☆夏休み応援講座
①7月27日(月)10時30分~12時 ②7月27日(月)13時~14時30分 ④7月28日(火)10時30分~12時 ⑤7月28日(火)13時~14時30分
①刺しゅうに挑戦!はじめてのスウェーデン刺しゅう ほか
共通事項 詳細は短大HPにて
國學院大学栃木短期大学
☎(22)5511(代表)

放送大学栃木学習センター入学生募集

放送大学は、10月入学生を募集しています。詳細はHPまで。
出願期間 第1回:8月31日(月)まで、第2回:9月9日(水)まで
放送大学栃木学習センター ☎028-632-0572

近隣市・町の情報をご紹介

加須市佐波258-1)
加須市大利根総合支所農政建設課
☎0480(72)1321

板倉町(群馬県)
第42回板倉まつり
伝統芸能やダンスなどの多彩なステージ発表、たくさんの方の模擬店などで賑わいます。

ぜひ、ご来場ください。
日時 8月8日(土)(荒天中止)
場所 板倉町役場駐車場
板倉町産業振興課商工観光係
☎0276(82)1111

野木町(栃木県)
第35回ひまわりフェスティバル
野木町の夏の風物詩、ひまわりフェスティバルを本年度も開催します。メイン会場で

はひまわりが咲き誇り、盛りだくさんの催しが行われます。ぜひお越しください。
日時 7月18日(土)・19日(日)
場所 野木第二中学校南側
野木町産業振興課商工観光係
☎0280(57)4153

小山市(栃木県)

第23回おやま思川アユまつり
思川の特設会場でアユのつかみどりや塩焼きができます。詳細は小山市ホームページをご確認ください。
日時 8月1日(土)9時~12時予定
場所 観晃橋下思川左岸(城山公園側)
対象 3歳~小学6年生以下の子ども
※要事前申込み
小山市まちづくり推進課
☎0285(22)9337

相続・遺言・登記・会社設立等 司法書士法人 佐山事務所
親身になって相談に応じます
司法書士 佐山 健太郎
行政書士 佐山 隆
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

屋根・外壁塗装 リフォーム請負工事
地域密着店 完全自社施工
見積無料
JPCA 日本塗装工業会
オオアキ建築工業株式会社
☎0282-22-5981



施設名	各施設からのお知らせ・今月の主な行事
いまいずみ児童館 〒(27) 5322 9時～17時・水曜祝日休	夏休みイベント～わくドキ☆ミニ夏祭り～ミニゲームや簡単な工作をして遊ぼう時 7月28日(火)10時～11時30分(時間内参加自由、最終受付時間11時) 対18歳未満(未就学児は保護者同伴) 定15人(先着順) 申7月6日(月)～★HP、Instagramをご確認ください
そのべ児童館 〒(20) 6231 9時～17時・木曜祝日休	親子ピクニック時 7月13日(月)10時～ 勉強お助け隊時 7月21日(火)～22日(水)13時30分～15時 色で遊ぼう時 7月29日(水)10時～ 夏まつり時 8月8日(土)申7月17日(金)～ ★予約等、詳しくはHPをご覧ください
はこもり児童センター 〒(24) 4034 9時～19時・水曜祝日休	七夕＆ブラバン☆2026時 7月4日(土)～7日(火)14時～ みんなでわいわい!ピンゴ大会時 7月17日(金)15時～定50人 Let's go!『鉄道博物館』の巻時 7月22日(水)集合8時10分 市内在住小学生 定25人 費HPにて申7月5日(日)～保護者が来館申込 映画上映会時 7月28日(火)13時30分～
地域子育て支援センター(とちぎ) 〒(23) 2740 9時～16時・土日祝日休	ほんわかタイム時 7月7日(火)・14日(火)のどちらか10時～11時 場支援センタープレイルーム 対0歳児と保護者 内7日:ねんねアートと製作/14日:ハッピー子育て講座申6月25日(木)9時～電話にて ★その他、詳細はHPをご覧ください
認定子ども園さくら子育て支援センター ゆめふうせん 〒(24) 3900 9時～15時・土日休	わくわく給食時 7月6日(月) 親子で楽しむリトミック時 7月8日(水) 絵の具で遊ぼう!時 7月9日(木) あべ先生の子育て相談時 7月13日(月) 英語で遊ぼう! in summer 時 7月15日(水) 水遊び&シャボン玉時 7月17日(金)
認定子ども園おみやぎ幼児教育センター子育て支援センター ふれあいポッケ 〒(27) 8890 9時～14時・土日祝日休	サマーキッズコンサート・1♪まちのおんがくやさんとたのしくあそぼう♪時 7月3日(金)10時30分～対未就園児の親子 みんなでおめでと!ハーフ・1・2・3 th パースディ時 7月29日(水)10時30分～ポッケ広場 詳細はHPをご確認のうえ電話にて☆共通事項 平日9時～15時
けやき保育園子育て支援センターさくら 〒(23) 8905 10時～15時・土日祝日休	6・7月のお誕生日会時 7月8日(水)10時30分～11時30分 対6・7月生まれの未就学児 内10組 うんどうあそび時 7月9日(木)11時20分～12時 対1歳以上の未就学児 流しそめん会時 7月17日(金)12時30分～13時30分 対未就学児 あしがたあーと時 7月21日(火)、29日(水)10時～11時30分
とちぎおもちゃ図書館・子育て支援センターたんぽぽ 〒(51) 3475 10時～12時、12時30分～15時30分・土(第1・3・5)日祝日休	七夕イベント時 7月6日(月)10時30分～11時30分 場 栃木保健福祉センターレクリエーション室 対未就園児の親子 内本物の笹で七夕飾りの製作 定10組 申初参加の方優先、6月26日(金)までに来館して申込
地域子育て支援センターおおひら 〒(43) 1134 9時～16時・月曜祝日休	カンタンちょこっと製作時 8月5日(水)10時～11時30分の間 内ケロケロかえるちゃん 申当日 あかちゃんサロン時 ①8月6日(木) ②20日(木) ③1夏の製作②ふれあい遊び 申7月8日(水)～★詳細はホームページでご確認ください
大平児童館 〒(43) 2350 8時30分～17時30分(7・8月は18時)・月曜祝日休	タッチケア(ベビーマッサージ)時 7月15日(水)10時30分～費100円※初回参加者200円 申7月8日(水)～ アロマヨガ時 7月10日(金)10時30分～対ママ8人 費500円(託児付) 申7月3日(金)～
大平みなみ児童館 〒(43) 9880 8時30分～17時・月曜祝日休	スーパーボールすくい時 7月25日(土)①10時～11時②14時～15時(無くなり次第終了) 対18歳未満 定50人(先着順) 申当日9時30分～親子クッキング(とちぎっこ食育応援団によるアイス作り) 時 8月1日(土)10時～対小学生親子 定10組 申7月4日(土)9時～
フォレストキッズ保育園子育て支援センターエンジェル 〒(20) 0808 9時30分～14時30分・土日祝日休	七夕製作時 7月2日(木)10時～12時 定8組 申6月25日(木)9時30分～★行事の詳細やその他の行事・変更等はフォレストキッズ保育園HPをご覧ください
認定子ども園おおひらふじ幼稚園子育て支援センターおおひらふじ 〒(43) 3665 9時～14時・土日祝日休	歌う海賊団!コンサート時 7月7日(火)10時～ 身体測定/6月7月生まれ誕生会時 7月14日(火)10時～ みずあそび時 7月28日(火)10時～ 特水着・タオルなど ☆共通事項 申初回の方は登録がありますので、お早めにお越しください。詳細はHPをご覧ください。
地域子育て支援センターふじおか 〒(62) 5011 9時～16時・土日祝日休	水遊び時 7月1日(水)・2日(木)10時～11時30分 申不要 筋膜リリース時 7月16日(木)10時30分～申6月26日(金)9時～ ミニミニ運動会時 7月24日(金)10時30分～申6月26日(金)9時～ 歯と歯みがきのお話時 7月27日(月)10時30分～申6月26日(金)9時～
認定子ども園ふじおか幼稚園子育て支援センター もりのカフェ 〒(61) 1152 10時～15時・土日祝日休	もりのカフェイベント情報 ここでは経験できない有名スイーツ店とのコラボクッキング、ワークショップや親子お出かけイベントなど、イベントが盛りだくさん! 詳細・受付は公式LINEにて!
認定子ども園パンビ幼稚園子育て支援センターパンビ二 〒(62) 5431 9時～15時・土日祝日休	じゃがいも掘り時 7月1日(水)11時～対親子100円 特軍手・長くつ・レジ袋・着替え・水筒・帽子 新聞紙遊び時 7月8日(水)11時～ ごっこ遊び時 7月15日(水)10時30分～ 特室内履き・水筒 水あそび時 7月22日(水)11時～ 特着替え、タオル
地域子育て支援センターつが 〒(27) 2122 9時～16時・土日祝日休	夏まつり時 7月8日(水)・9日(木)10時～ 親子フィット時 7月16日(木)10時～ 6・7月生まれの誕生会時 7月29日(水)10時～申6月22日(月)9時～ ★詳細はHPをご覧ください
地域子育て支援センターにしがた 〒(92) 2900 9時～16時・土日祝日休	ベビーマッサージ時 7月8日(水)10時30分～対0歳児と保護者 とちぎっこ食育出前講座 アイス作り体験時 7月15日(水)10時30分～対未就園児と保護者 7・8月生まれの誕生会とえほんのよみかかせ時 7月22日(水)10時30分～申要申込★その他行事や詳細はHPにて
地域子育て支援センターいわふね 〒(55) 7920 9時～16時・土日祝日休	プチ・夏祭り時 7月15日(水)10時～ 計測と子育て相談の日時 7月27日(月)10時～12時 6・7月生まれの誕生会時 7月30日(木)10時30分～ ★他にも楽しい活動をたくさん行っています。詳細はHPをご覧ください!



場所:今泉町2丁目1番40号(栃木保健福祉センター2階)
開館時間:8時30分～17時15分(土・日・祝日・年末年始を除く)

■はばたくらぶ(旧:こどもサポートクラブ)
お子さんの社会性を身につけるためのさまざまなプログラムを企画しています。各クラブ少人数のグループで行います。いままで人との関わりに自信が持てなかったお子さんでも、自分のペースで楽しく活動できます。
日時 令和8年6月～令和9年2月、各クラブ月1回実施(※8月は全クラブお休みです)
場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)、アルレクスパークとちぎ(泉川町)
対象 市内在住の年中から18歳までのお子さん
費用 ミュージック 1,000円/クリニカルアート 1,800円/フットサル(屋内サッカー) 1,000円※各クラブの参加費に加えて、保険料800円(高校生でフットサル希望者は2,000円)が別途必要になります。詳しくはホームページをご覧ください。
申込 随時募集中! 問合せ こども家庭センター ☎(20) 7705



■こども家庭センターおやこ応援専門講座 ～Dr.杉田のひとりごと～
こどもの心や発達に詳しい医師のお話が聞ける貴重な機会です。ぜひお越しください。
日時・内容 ①6月29日(月)13時30分～15時 問題行動と家庭環境
②7月13日(月)13時30分～15時 不登校における学校環境、医療と学校関係者の視点の相違
③7月27日(月)13時30分～15時 神経発達症を持った小児の理解とその対応
講師 獨協医科大学 名誉教授 特任教授 杉田憲一氏
場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)1階検診ホール
対象 市内在勤・在住の方 ※特に小・中学生のお子さんをもつ保護者・関係者の方へおススメです。
定員 各講座30人(先着順)
費用 無料
申込 各講座1週間前までに2次元コードから電子申請または電話(受付時間:9時～17時)にて
問合せ こども家庭センター ☎(20) 7705



Happy子育て 129 親子関係のヒント! 「子育て四訓」 生涯学習課 ☎(21) 2490
ある子育て講座の中で、山口県で長く教育に携わってきた緒方 甫さんが提唱された「子育て四訓」が紹介されていました。
「①乳児はしっかり肌を離すな②幼児は肌を離せ手を離すな③少年は手を離せ目を離すな④青年は目を離せ心を離すな」この「子育て四訓」では、子どもの成長を四段階に分けて、それぞれの時期に合った親子の関わり方について提唱しています。近年、子どもに対して過干渉・過保護な親=子離れできない親が増え、うまく自立できない子どもが増えていると言われています。子育てでは、子どもの成長に合わせて適切な距離をとりながら、子どもの自然な自立を促すことが大切です。子どもの個性はそれぞれに違うので子育てに正解はないのかもしれませんが、「子育て四訓」はひとつのヒントになると思います。はじめから完璧な親はいません。「子育ては親育て」とも言われています。親子のよりよい関係を保ちながら、ともに成長していきましょう。

今月のPick Up!
地域子育て支援センターにしがた
西方町本郷 516-2 ☎(92) 2900 9時～16時・土日祝日休
地域子育て支援センターにしがたは、認定西方なかよしこども園内にあり0歳～就学前までのお子さんと保護者が遊べる施設です。園の広いお庭で遊べる行事や手遊びや絵本、体操を楽しんだり、手形、足形製作、食育の行事、親子のフィットネスなども開催しています。ゆっくり、和気あいあいと過ごせる支援センターで楽しんで子育てできるきっかけになると嬉しいです。ぜひお気軽に遊びに来てください。お待ちしております!



★ 7月の乳幼児健診		
※個別通知で案内した時間にお越しください。		
日	曜日	地域(会場)
4か月児健診		
2	木	栃木(栃木保健福祉センター)
14	火	栃木(栃木保健福祉センター)
17	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
9か月児健診		
1	水	栃木(栃木保健福祉センター)
17	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
1歳6か月児健診		
8	水	栃木(栃木保健福祉センター)
16	木	栃木(栃木保健福祉センター)
3歳児健診		
7	火	栃木(栃木保健福祉センター)
10	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
15	水	栃木(栃木保健福祉センター)

♥健康相談・栄養相談・禁煙相談
食生活や生活習慣の見直し、禁煙などについて管理栄養士や保健師がご相談に応じます。相談場所や日時などをご相談ください。お電話でもお受けします。

休日・夜間救急診療

救急診療は、急病の患者さんに対し応急的な診療を行うものです。急病ではない患者さんは、かかりつけ医師等の診療時間内に受診するなど、救急診療の正しい利用をお願いします。

栃木地区急患センター(境町) ☎(22)8699		
診療時間等	平日(月~土)	内科 19時~22時
	休日(日曜日、祝休日、年末年始)	内科 9時~21時 外科 9時~17時 小児科 18時~21時

※必ず、受診前に電話確認をお願いします。症状によりお越しいただく時間や注意点を伝ええます。
当番医(右表)は変更になる場合もあります。症状によっては、急患センターでの対応が困難な場合があります。
※受付は、診療時間終了30分前までにお済ませください。

急患センター終了後、問合先		
栃木市消防本部	月~土曜日の22時以降	☎(22)0119
	日曜・祝休日・年末年始の21時以降	☎050-1808-9939(音声ガイダンス)

とちまる救急安心電話相談
急な病気やけがについて、経験豊富な看護師が相談に応じます。
子ども ☎028-623-3511 プッシュ回線の場合 # 8000
大人(おむね15歳以上) ☎028-623-3344 プッシュ回線の場合 # 7119
月~金曜 16時~翌朝10時 / 土・日・祝休日 24時間(10時~翌朝10時)

医療情報ネット
医療機関の情報を提供。
ホームページ「医療情報ネット」で検索

★ Hello 赤ちゃん教室(妊娠後期コース)
※事前に問合先へ電話にて申し込みください。

妊婦体験、助産師の話、グループトーク	7月24日(金)	栃木保健福祉センター
--------------------	----------	------------

★子育て広場(乳幼児)
※10時~11時の間に会場に直接お越しください。

育児相談、離乳食・幼児食相談、歯科相談、身体計測、親子あそび	7月7日(火)	栃木保健福祉センター
--------------------------------	---------	------------

★離乳食教室
※事前に問合先へ電話にて申し込みください。

離乳食の進め方、与え方、各月齢のお口の様子、歯みがきの仕方	7月28日(火)	栃木保健福祉センター
-------------------------------	----------	------------

医療相談 ※事前に電話(☎20-7705)にて申込
お子さまの発達や学校生活等について医師が相談に応じます。

月	日	曜日	会場	相談時間
7	14	火	栃木保健福祉センター	①13時~②14時~ ③15時~④16時~
	28			

♥こころの健康相談 ※事前に電話にて申込
保健師、カウンセラーが相談に応じます。

月	日	曜日	会場	相談時間
7	8	水	栃木保健福祉センター	①13時30分~ ②14時30分~
	14	火	大平ゆうゆうプラザ	③15時30分~

7月の当番医師(栃木地区急患センター)

1	水	粟田口(栃木中央クリニック)
2	木	金子(金子内科医院)
3	金	青木(虎)(青木医院)
4	土	獨協医科大学病院医師
5	日	獨協医科大学病院医師 芳賀(芳賀耳鼻咽喉科医院)/小児:獨協医大医師
6	月	石川(柴病院)
7	火	横山(よこやま内科小児科クリニック)
8	水	石嶋(金田病院)
9	木	金子(金子内科医院)
10	金	獨協医科大学病院医師
11	土	天海(陽)(天海内科)
12	日	黒木(知)(ころき内科クリニック) 川島(かわしまクリニック)/小児:獨協医大医師
13	月	石川(柴病院)
14	火	黒木(茂)(ころき内科クリニック)
15	水	前田(城西病院)
16	木	金子(金子内科医院)
17	金	獨協医科大学病院医師
18	土	青木(虎)(青木医院)
19	日	金子(金子内科医院) 石川(柴病院)/小児:獨協医大医師
20	月	獨協医科大学病院医師 林(衛)(のぞみ整形外科)/小児:獨協医大医師
21	火	黒木(知)(ころき内科クリニック)
22	水	獨協医科大学病院医師
23	木	野崎(野崎病院)
24	金	獨協医科大学病院医師
25	土	中元(明裕)(中元内科医院)
26	日	永谷(大島医院) 青木(虎)(青木医院)/小児:獨協医大医師
27	月	石川(柴病院)
28	火	黒木(知)(ころき内科クリニック)
29	水	河口(達)(河口医院)
30	木	金子(金子内科医院)
31	金	獨協医科大学病院医師

※日・祝下段: 外科、その他: 内科



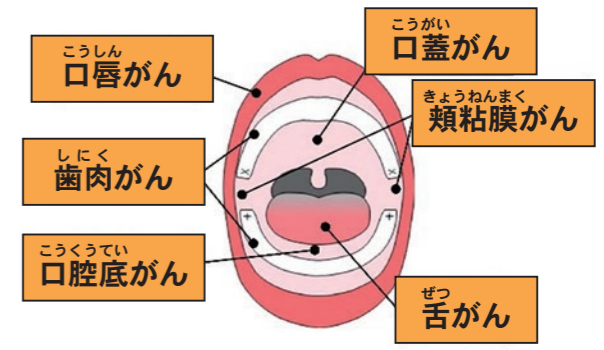
ご存じですか?『口腔がん』

『口腔がん』とは、口の中および周辺組織にできるがんの総称です。がんのできる部位によって、「舌がん」「歯肉がん」「口腔底がん」「頬粘膜がん」「口蓋がん」「口唇がん」に分類されます。発生頻度はがん全体の1~3%と低い状況ですが、罹患率も死亡率も年々増加傾向にあります。

【症状】 初期のうちは、ほとんど自覚症状がありませんが、下記のような症状があったら要注意です。

- ・治りにくい口内炎がある(2週間以上)
- ・口の中に、しこりやくぼみ、腫れ物がある(痛みがない場合もあります)
- ・白くなっていたり、赤くなっていたりする部分がある

【原因】 喫煙とアルコール摂取が大きな原因と言われています。義歯などが合わずにあたっていている状態がずっと続いたり、口の中の衛生状態が悪いと、口腔がんの危険性が上がります。



栃木市では「口腔がん検診」を実施しています
対象 40歳~76歳の方(今年度末の年齢)
検診期間 けんしんパスポートが届いた日~令和9年3月31日
検診内容 問診・視触診(舌や唇を引っ張り上げて視たり触るなどして診察をします)
※実施歯科医療機関等の詳細は、令和8年度けんしんガイドブックをご確認ください。

■集団検診時の託児サービスの予約受付が始まります

集団検診時の託児サービスを下記の日程で行います。
詳細は広報とちぎ6月号に折込みしたけんしんガイドブック、または栃木市ホームページをご覧ください。

託児実施日 9月3日(木)、10月29日(木)、12月4日(金)、令和9年1月28日(木)
場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)
対象 当日集団検診を受診する方で、生後6か月以上~未就学の児の保護者
定員 各回15人(完全予約制)
費用 無料
申込 7月1日(水)から電話で受付開始
☎ 健康増進課 ☎(25)3511



集団検診(受診には予約が必須です) **☎** 健康増進課 ☎(25)3511

7・8月の集団検診日程(受付時間7時30分~10時30分)~1年に1回検診を受けましょう~											
月	日	曜日	会場	対象	月	日	曜日	会場	対象		
7	3	金	栃木保健福祉センター	男女	8	2	日	栃木保健福祉センター	男女		
	5	日	栃木保健福祉センター	女		3	月	栃木保健福祉センター	男女		
	6	月	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女		4	火	静和地区公民館 ※2	男女		
	8	水	藤岡保健福祉センター ※2	女		5	水	大平ゆうゆうプラザ	女		
	10	金	栃木保健福祉センター ※1	男女		8	土	栃木保健福祉センター	女		
	13	月	栃木保健福祉センター	女		17	月	栃木保健福祉センター	男女		
	14	火	北部ゆったり~な	男女		23	日	藤岡保健福祉センター ※2	男女		
	18	土	大平ゆうゆうプラザ	女		24	月	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女		
	21	火	都賀総合支所2階(新庁舎)	男女		26	水	北部ゆったり~な	女		
	22	水	栃木保健福祉センター	女		29	土	大平ゆうゆうプラザ	男女		
	24	金	大平ゆうゆうプラザ	男女		30	日	栃木保健福祉センター	男女		
	25	土	CITY GYM&SPA 遊楽々館	女		31	月	栃木保健福祉センター	男女		
	27	月	栃木保健福祉センター	男女							
	29	水	大平ゆうゆうプラザ	男女							
30	木	栃木保健福祉センター	男女								

※1 7/10は、午後も検診を実施します。(胃がん検診は除く) 受付時間: 13時30分~15時
※2 上履きと下足入れ用の袋をご持参ください



【企画展】生誕 100 年 安野光雅展



「ニューヨーク」『旅の絵本Ⅳ』＜アメリカ編＞1983年 © 空想工房 津和野町立安野光雅美術館蔵

7月4日(土)～9月23日(水・祝)

数多くの絵本で親しまれた安野光雅(1926-2020)の世界を安野の故郷島根県にある津和野町立安野光雅美術館のコレクションから紹介します。旅や空想、文字から生まれる作者の豊かな発想から、大人も子どもも楽しみながら多くの気づきを得ることでしよう。



関連イベント

学芸員によるギャラリートーク

日時 7月4日(土)14時～約1時間
集合場所 展示室A
対象 どなたでも
案内人 杉村浩哉(当館館長、本展担当学芸員)

※高校生以上は、当日の企画観覧券が必要です

その他のイベントについては、チラシ・美術館公式サイト等をご確認ください

開館時間 9時30分～17時(入館は16時30分まで)

休館日 月曜日(祝日の場合は開館)、7月21日(火)、8月12日(水)

Table with 3 columns: 観覧料, 一般・大学生・高校生, 中学生以下. Values: 800円(640円), 無料

*()内は20名以上の団体割引料金
*身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方とその介助者1名は無料
*「家庭の日」の第3日曜日は中学生以下の子どもの同伴者2名まで観覧無料



スポーツ課 ☎ (25)0930

栃木市民スポーツ応援団 ストロベリーハーツ メンバー募集中!



宇都宮ブレックス



Bリーグ 2025-26 シーズン B1 東地区優勝!

プロバスケットボールチームの宇都宮ブレックスは、45勝15敗の勝率7割5分の成績で、3シーズン連続5度目の地区優勝を達成しました。連覇を目指し臨んだチャンピオンシップでは、クォーターファイナルで敗戦となりましたが、3月に開催された「EASL FINALS MACAU 2026」でクラブ初となる優勝を果たすなど、国内だけでなく、世界の舞台で飛躍したシーズンとなりました。

来シーズン、「B.PREMIER」に参入し、再び頂点を目指すチームへの応援を引き続きお願いします! GO BREX!

宇都宮ブレックスが栃木市に! UTSUNOMIYA BREX.EXE 選手によるバスケットボール教室 参加者募集

宇都宮ブレックスとの連携事業として3x3のプロバスケットボールチーム「UTSUNOMIYA BREX.EXE」選手によるバスケットボール教室を開催します。選手やスタッフによる指導の他、デモンストレーションも予定しており、プロの技を間近で体感できる貴重な機会となります。

ぜひご参加ください。

日時 8月8日(土)10時～
場所 関東ホーチキにしかた体育館(西方町本郷)
対象 市内在住の中学生
定員 40人(先着順)
参加費 無料
申込 7月1日(水)6時～電子申請にて



当日、指導およびプレーを披露してくれる #17 森山口バート隼太 選手▶



大平文化会館 ☎ 43-5232



夏休み特集!2026 ホールたんけんツアー in 大平文化会館

普段見ることのできないホールの音響・照明などの設備や仕組みを舞台スタッフが紹介しながら探検します。時8月11日(火・祝)10時～11時30分(9時30分受付開始) 会ホール 対小学生以上(親子の参加も可) 定20人(先着順) 料無料 申7月19日(日)10時～8月9日(日)17時30分、大平文化会館へ電話にて

藤岡文化会館 ☎ 62-4351

夏休み特集!2026 アートワークショップ「エアドームをつくろう!」

たくさんの方が入れるくらい大きいエアドームを作ります。今年の夏休み、みんなで一緒に「アート体験」しませんか! 時①作品づくり&あそび 8月1日(土)10時～12時②作品展示 8月2日(日)10時～16時 会多目的ホール 対小学生以上 定20人(先着順) 料500円/人 申7月4日(土)9時～19日(日)17時30分までに藤岡文化会館へ電話にて



ホリ電コスモスホール(岩舟文化会館) ☎ 55-7055



©MonikaLawrenz

アレクセイ・ゴルラッチ ピアノ・リサイタル

浜松国際ピアノコンクール(2006年)優勝、ミュンヘン国際音楽コンクール(2011年)優勝を始め、世界の名だたるコンクールに優勝や上位入賞を果たしてきた、ウクライナ・キエウ生まれの注目のピアニスト。今回の来日でのリサイタル公演は全国で「岩舟のみ」というきわめて貴重な公演。時7月5日(日)13時15分開場14時開演 会ホール 対未就学児入場不可 内曲目:ベートーヴェン/ピアノソナタ第17番「テンペスト」Op.31-2、ショパン/ポロネーズ第6番「英雄」Op.53ほか 料全席指定 一般3,000円 高校生以下500円 市内3文化会館、文化会館ホームページ、チケットぴあ、ローソンチケットにて好評発売中!

図書館



栃木図書館 ☎ 22-3542 9時～19時30分/休館・金

おはなしひろば【読み聞かせ】

時①7月11日(土)②25日(土)各日10時30分～11時
内①②季節のお話をご用意してお待ちしています
演おはなしボランティア『りんごの会』

大平図書館 ☎ 43-5234 9時～19時30分/休館・月

絵本の読み聞かせ

時①7月4日(土)14時～14時30分
②10日(金)10時30分～11時
③24日(金)10時30分～11時
④25日(土)11時～11時20分
対①④幼児・小学校低学年向け②③幼児向け
内①きせつの本ほか ②③であそび・わらべうたなど ④紙芝居「うみのどうぶつどっちがどっち?」ほか
演①②③ボランティア『おはなししゃぼんだま』④図書館スタッフ

藤岡図書館 ☎ 62-4889 9時～19時30分/休館・月

おはなし会

時①7月4日(土)②7月18日(土)各日14時～14時30分
内①紙芝居「おりひめちゃんって、こんな

こかい?」ほか②紙芝居「みいちゃんの夏」ほか
演ふじおかおはなし会『コロポックル』

夏休み特別企画

「ガチャ☆サマーフェスティバル」
時7月18日(土)～8月30日(日)
対小学生以下
内①5冊以上の貸出でカードガチャ(1日1回のみ)
②①に3回参加するとカプセルガチャができる
定200人(先着順)※景品がなくなり次第終了

図書館都賀館 ☎ 28-0806 9時～19時30分/休館・月

たんぽぽおはなし会

時7月11日(土)10時～10時20分
内エプロンシアター「ぞうのはなはなぜながい」/パネルシアター「おばけなんてないさ」
演おはなしボランティアたんぽぽ

読書感想文書き方教室

時7月25日(土)14時～16時
対小学生(保護者同伴必須1名まで)
内読書感想文の書き方を指導
講毛塚辰幸氏(山本有三記念会理事)

定15人
料無料
持物 感想文を書きたい本、筆記用具、原稿用紙
申6月27日(土)よりカウンター・電話にて

図書館西方館 ☎ 92-2512 9時～19時30分/休館・月

おはなし会

時7月18日(土)11時～12時
内テーマ「たのしい夏」とミニ工作教室
演おはなしボランティア『おはなし☆きらら』

図書館岩舟館 ☎ 54-1900 9時～19時30分/休館・月

おはなし会

時①7月11日(土)②25日(土)各日14時～14時30分
会栃木市岩舟公民館会議室5
内①腹話術ほか ②絵本「くつやさんとおばけ」他
演①あのね...の会
②あきの会





3月のヨシ焼きを終わると遊水地に春が訪れます。ヨシの新芽や希少なトネハナヤスリが見られます。



夏のヨシ原ではオオヨシキリの声が響きます。カヌー・ヨットなどのアクティビティも盛んです。



オオヨシキリ



冬の遊水地は多くの冬鳥が訪れます。また渡良瀬バルーンレースに合わせ遊水地フェスティバルも行われます。



遊水地の特産であるヨシを使ったヨシ灯り展が盛大に行われます。雷神社付近ではヒガンバナが一斉に咲き乱れます。

秋



渡良瀬ヨシ愛好会

渡良瀬遊水地に広がる「ヨシ」という植物を使ったモノづくりを教える先生。ミニヨシ灯りは雰囲気抜群！ぜひとも体験を。ヨシ細工体験の申込受付中！



ヨシ細工体験の申込受付中！

◀ヨシ細工申込

(一社) 栃木市熱気球クラブ



渡良瀬遊水地は年間通して気球が飛べる非常に珍しい場所！毎月第3日曜日には熱気球に搭乗する体験ができます。この貴重な体験を味わってみたいいかがですか？



◀熱気球イベント情報

渡良瀬遊水地ガイドクラブ

渡良瀬遊水地の案内人。これまでに案内した人数はなんと52,000人以上！総勢51名の遊水地愛にあふれたガイドさんが、その魅力をたっぷりご紹介！

▼ガイド案内



渡良瀬遊水地カヌークラブ

カヌースタッフ養成講座の修了者からなる21名の組織。カヌー・カヤックに乗って湖面から見る遊水地もまた格別！毎年行う水辺教室でも大活躍。



渡良瀬遊水地の魅力を多方面からお伝えする、様々な団体が活躍しています。

この夏、渡良瀬遊水地に出かけてみませんか？

ラムサール条約湿地登録14周年

特集 渡良瀬遊水地の魅力！

問 渡良瀬遊水地課 ☎ (62) 1301

澄み渡る空、吹き抜ける風、ざわめくヨシ原、優雅に舞うコウノトリ、たくましく生きる動植物たち…足尾銅山鉱毒事件をきっかけに洪水対策の要として造られた渡良瀬遊水地には、今では自然の博物館と呼ばれるほどの豊かな生態系が形成されています。その貴重な湿地環境が世界的に認められ、平成24年7月3日、渡良瀬遊水地はラムサール条約湿地に登録されました。

渡良瀬遊水地の自然

渡良瀬遊水地では多くの絶滅危惧種が生育しています。特に、谷中村史跡保全ゾーンにある「ハート池」は20種類以上の希少植物が生育する遊水地内でも随一の貴重な場所です。

この貴重な湿地環境を保全するため、栃木市では、他の植物の生育に悪影響を及ぼす外来植物の除去活動を実施しています。



渡良瀬遊水地の役割

治水

渡良瀬遊水地は3つの調整池を有しています。調整池に水を貯め込むことで下流に流れる水の量を減らし、下流の洪水を防ぎます。

利水

渡良瀬遊水地を代表するハート形の「谷中湖(渡良瀬貯水池)」は、首都圏に生活用水を供給する「利水」のための平地型ダムです。

フラワー樹木葬「大平ぶどうの森 樹木葬墓地」64限定区画



ご希望の方はパンフレットを郵送いたします。

所在地 栃木市大平町西山田3427 ☎ 0120-008-952 セレモニー千代田 樹木葬事業部

Editor's Note 編集後記

特集「熱中症を予防しましょう」を編集しました。熱中症は日頃から気をつければ防ぐことができます。しっかり水分とって、特集で紹介した涼み処などを活用して、暑い夏を乗り切りましょう。入浴や軽い運動など、身体を暑さに慣れさせる「暑熱順化(しよねつじゅんか)」も有効です(塚)

この広報紙が発行されているころ、私はもう職場にいないでしょう…。そう、「育児休業」です。1か月ほどお仕事を休んで、育児に専念してまいります。☺の人には、大きな負担をかけてしまうので、お返しに私のかわいい娘の写真をいっぱい見せてあげようと思います(関)

市の最新情報はWebで!



公式HP



X (旧 Twitter)



Facebook



Instagram



LINE



YouTube

次号 広報とちぎ 8月号は 7月17日(金) 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。

目の不自由な方のために、点字版広報とちぎの発行や市内の朗読ボランティアが広報とちぎの音声テープを作成しています。ご入用の方はお気軽に広報課までお問い合わせください。(☎:0282(21)2316)

令和7年
7月生まれの
赤ちゃん

わが家の
エンゼル

天使



かさはらほのか
笠原帆乃叶ちゃん



さかまきつきな
坂巻月渚ちゃん



てらうちみわ
寺内美葉ちゃん



こばやしかなと
小林奏翔ちゃん



かみおか なつ
上岡夏ちゃん



みずのなぎさ
水野凧彩ちゃん



にしざわひなた
西沢陽向ちゃん



いしぎきいとほ
石崎絃羽ちゃん

(募集) 写真の裏に赤ちゃんの名前(ふりがな)・生年月日・住所・電話番号・保護者名を記入のうえ
〒328-8686 栃木市役所広報課へ(締切当日必着)。写真は返却しません。※市内在住のお子さんに限り
(締め切り)令和7年9月生まれ令和8年7月9日(木)、令和7年10月生まれ令和8年8月10日(月)※封筒に差出人住所を明記ください

第72回

家や土地を持つ方全員に知っていただきたい内容です!

参加無料
予約制
※お電話で承ります。

実施日
7.11
AM10:00~SAT

相続勉強会 開催決定!

とちいえ 不動産 買取強化中

不動産のことでお困りごありませんか?

空家の管理が大変...

不動産の税金が負担に...

除草作業が大変...

ノーブルホーム・丸和住宅のグループ会社

相談無料! 査定無料!

お気軽にお問い合わせください!



とちぎ未来開発(株)
〒328-0075 栃木市箱森町19-26

営業時間 / AM9:00 ~ PM5:45
定休日 / 毎週水・日

お問合せはこちら
☎0282-24-5687



宅地建物取引業 / 栃木県知事免許(3)第4967号 (社)全国宅地建物取引業協会保証協会会員 (社)首都圏不動産公正取引協議会加盟事業者 (社)栃木県宅地建物取引業協会会員