

講座

ひきこもり講演会

誰もが安心して生活できる地域のために「ひきこもり」を知り、家庭や地域、社会でどんな支援ができるのか一緒に考えていきましょう。

日時 10月9日(金) 13時30分～15時30分

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ご本人・ご家族、民生委員、福祉関係者等の支援者、ひきこもりに関心がある方

定員 50人

費用 無料

内容 ひきこもりと家族のための災害対策

講師 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☆とちぎセンター長 中野謙作氏

申込 9月30日(水)までに電話にて問合先へ

問 障がい福祉課 ☎(21)2219

ますます元氣サポーター養成講座

シニア世代のみなさんが、いつまでも元気に住み慣れた地域

で生きがいをもって暮らしていけるよう、心身の健康づくりや介護予防のお手伝いをするサポーターの養成をします。

日時

①10月16日(金) 10時～12時
②10月23日(金) 10時～12時
③10月30日(金) 10時～12時

場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)

対象 市内に在で、ボランティア活動ができる方

定員 30人(先着順)

費用 無料

内容 ①ますます元氣サポーターの活動、先輩ますます元氣サポーターとの交流
②あったかとしぎ体操の体験
③レクリエーション、修了証の交付

持物等 筆記用具、飲物、タオル、動きやすい服装

申込 10月2日(金)までに電話にて問合先へ

問 地域包括ケア推進課 ☎(21)2245

栃木市・小山市連携事業令和8年度第2回生活サポーター(あったかい)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。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7日(土) 9時30分～17時
11月14日(土) 9時30分～16時30分
11月21日(土) 13時30分～16時30分
11月28日(土) 13時30分～17時30分
12月12日(土) 13時30分～16時30分

場所 小山市大谷市民交流センター「あいとぴあ」(小山市横倉)

対象 介護に興味のある方

定員 20人(先着順)

費用 2,200円(テキスト代)

募集期限 10月28日(水)までに電話またはメール(2次元コード参照)にて

その他 2月に同一内容の講座を市内にて開催予定です。

問 丸光ケアサービス(株) ☎(20)8311

健康体操教室

10月より毎月第2金・第4金曜日に健康体操教室を開催します。椅子やヨガマットを使った体操で、リフレッシュしながら健康長寿を目指しましょう。

日時 初回 10月9日(金) 13時30分～14時30分(以降も同時間帯での開催となります)

場所 老人福祉センター泉寿園

ださい。

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

問 ゆうゆうプラザ ☎(45)2601

勤労者総合福祉センター 第3期自主講座

曜日

講座名

開催日

時間

定員

曜日

講座名

開催日

時間

定員

曜日

講座名

開催日

時間

定員

曜日

講座名

開催日

時間

定員

場所 勤労者総合福祉センター(今泉町1丁目)

対象 市内在住・在勤の方
費用 1,500円(教材費は実費)
申込 11月8日(日)～14日(土)(10日(火)除く)に問合先へ直接申込み(電話での申込み不可)※受講は1人1講座(抽選制)※内容は都合により変更になる場合がございます

問 勤労者総合福祉センター ☎(27)7140

スポーツ

にしかた ニュースポーツフェス2026

誰でも気軽に参加できる自由参加型のイベントを開催します。ニュースポーツやチャレンジコーナーなど、さまざまなブースを体験してスタンプを集めましょう。スタンプを3個集めると、抽選会に1回チャレンジできます。さらに、チャレンジコーナーや〇×クイズで条件をクリアした方には、素敵な賞品をプレゼント!

日時 10月18日(日) 9時30分～12時30分

場所 関東ホーチキにしかた体育館および敷地内(西方町本郷)

対象 どなたでも

費用 無料

(今泉町1丁目)
定員 20人(先着順)※要予約
費用 10月5令和9年3月(全12回) 1,500円(初回受講時に納入)※施設利用料別途

講師 仲津 亜由美氏

持物 ヨガマット、飲物、スポーツタオル

申込 9月20日(日)から電話または窓口にて

問 泉寿園 ☎(27)3818

応急手当講習会 救命入門コース

日時 10月19日(月) 13時～14時

場所 勤労者総合福祉センター

対象 市内在住・在勤の方

定員 15人(先着順)

費用 無料

内容 AEDの使い方・心肺蘇生法を学びます。

持物等 動きやすい服装

締切 10月16日(金)までに電話にて問合先へ

問 勤労者総合福祉センター ☎(27)7140



内容 にしかたなかよしこども園の園児による発表、1からはじめのフィットネス、モルック、ピックルボール、グラウンドゴルフ、スピードガンコンテスト、ストラックアウト、バドミントンスマッシュチャレンジ、卓球スマッシュチャレンジなど

問 関東ホーチキにしかた体育館 ☎(92)0866

第17回栃木市民ゴルフ大会

日時 11月1日(日)※雨天決行

場所 都賀カントリークラブ(尻内町)

対象 市内在住・在勤の方

定員 280人(先着順)

費用 プレー費9,000円(セルフ/食事込) 参加費2,000円

競技方法 ペリア ダブルパー18プレー ハーフ集計

受取 パーティーなし 清算後に賞品

申込 10月1日(木)～10日(土)

に、各地域に問合せのうえ、参加費を添えて申込みください。

問 栃木地域…サンランド栃木 ☎(24)3331

大平地域…田村 ☎090-1651-6113

藤岡地域…早乙女 ☎090-4092-6671

都賀地域…大塚

令和9年はカスリーン台風から80年ーカスリーン台風の教訓を未来へー

昭和22年9月に発生したカスリーン台風の洪水により、利根川沿川は浸水が相次ぎ、現在の埼玉県加須市にある利根川の堤防が決壊し、氾濫水は東京都江戸川区にまで達しました。死傷者3,520人、家屋浸水約30万戸という甚大な被害が生じ、利根川流域はかつてない災害に見舞われました。

気候変動の影響により水害が激甚化・頻発化するなか、カスリーン台風の教訓を踏まえ、今後も洪水への備えに取り組まなくてはなりません。利根川上流河川事務所では、流域のあらゆる関係者と協働し、「流域治水」と「令和の大改修」の両輪で気候変動に負けない利根川の早期実現を目指します。

問 利根川上流河川事務所 流域治水課 ☎0480(52)3958

☎090-5411-9507

西方地域…栗山

☎(92)7811

岩舟地域…岩舟公民館

☎(55)2500

屋根・外壁塗装・リフォーム請負

高度な技術で外壁が新しく生まれ変わります!!
【地域密着店!完全自社施工】

オオアク建装工業(株) ☎0282-22-5981
一般社団法人 日本塗装工業会 当社は国土交通大臣登録団体の構成員です

ホームタウンでんきで
電気代を
もっとおトクに!
ケーブルテレビ栃木 ☎0120-25-1819