

北宇都宮駐屯地(宇都宮飛行場)ヘリコプター夜間飛行訓練

▼期日 1月10～12・16～19・23～26・30・31日。時刻は日没から午後9時頃までを予定。天候などにより実施日・時刻の変更あり▼その他 飛行場周辺(宇都宮市内)でのドローン、ラジコン飛行機などの飛行は、航空法により禁止されています。☎陸上自衛隊北宇都宮駐屯地☎(658)2151

税理士による給与所得者・年金受給者の無料電話申告相談

▼日時 2月1日(水)午前9時30分～午後4時▼申込期間 1月25～27日、午前9時30分～午後4時▼申込方法 電話で、各税理士事務所へ。☎関東信越税理士会宇都宮支部事務局☎(637)1007

1月15日(第3日曜日)は家庭の日 ⑩1004153

本市では、家庭における親と子の触れ合いや絆づくりを推進するため、「ふれあいのある家庭づくり事業」に取り組んでいます。寒さが厳しくなってきました。暖かい部屋で家族だんらんのひとつときを過ごしてみたいかがでしょうか。この機会に家族の絆を深めましょう。☎子ども未来課☎(632)2944



二荒山神社(馬場通り1丁目)で文化財火災消防訓練 ⑩1025591

▼日時 1月19日(木)午前10時30分～▼その他 当日は、訓練のためサイレンを鳴らしますので、近隣にお住まいの皆さんには、ご理解ご協力をお願いします。☎文化課☎(632)2768

スポーツ推進審議会委員を募集 ⑩1013186

▼任期 令和5年5月1日～令和7年4月30日▼対象 スポーツの実践・指導の経験があり、市内に通勤通学する20歳以上の人。ただし、市の他の附属機関の委員や公務員は除く▼申込期限 1月31日▼その他 選考や定員、申込方法など、詳しくは、市☎を閲覧になるか、スポーツ振興課☎(632)2737へ。

梵天の湯(今里町)でうつつのみや民話の集い ⑩1017615

▼日時 1月21日(土)午後1時30分～2時30分▼内容 宇都宮伝統文化連絡協議会の所属会員による民話語り▼申込方法 当日、直接、会場へ。☎文化課☎(632)2768

市保健センター(トナリ宇都宮9階)食育情報コーナー ⑩1004752

▼日時 休館日(水曜日・祝休日・年末年始)を除く毎日、午前9時～午後5時。入館は午後4時30分まで▼内容 1月は「ストップ・ザ・メタボ」をテーマに、パネル展示、パンフレットやレシピの配布など。☎市保健センター☎(627)6666

市保健センターで エクササイズデビュー講座 ⑩1004463

▼日時 1月24・31日、2月7・14・21日、3月7日。午前10時～正午。全6回▼内容 自宅でできる筋力運動や有酸素運動の実技、食生活に関する講話、体組成測定など▼対象 市内在住の運動制限のない30～64歳の人。市保健センター運動教室に初めて参加する人優先▼定員 先着10人▼申込開始 1月6日▼申込方法 市☎の申し込みフォームに必要事項を入力するか、電話で、市保健センター☎(627)6666へ。

寄り添い方や傾聴などを学ぶ 認知症パートナー養成講座 ⑩1025225

▼日時 ①講義=2月3日(金)午後1時30分～4時30分②実習=2月17日(金)または2月24日(金)の午後1時30分～4時30分。全2回▼会場 ①総合コミュニティセンター(明保野町)②オレンジサロン石蔵(道場宿町)▼対象 介護保険施設などで支援活動をしたい認知症サポーター▼定員 先着20人▼申込期限 1月20日(必着)▼その他 会場や申込方法など、詳しくは、市☎を閲覧になるか、高齢福祉課☎(632)2332へ。

天文台で冬の大三角、オリオン大星雲などを観察しよう

▼日時 2月4・18日(土)、午後7時～8時30分▼会場 田原中学校(下田原町)▼その他 申込方法など、詳しくは、星の子会☎URLを閲覧になるか、Eメールで、星の子会☎hoshinokokai@gmail.comへ。☎田原中学校☎(672)0008 ▲星の子会☎



豊郷地区市民センター(岩曾町)で家族介護教室 ⑩1003862

▼日時 1月21日(土)午後1時30分～3時30分▼内容 認知症に関する講話▼対象 要介護高齢者を介護している家族など▼定員 先着20人▼申込方法 電話で、地域包括支援センター豊郷☎(616)1237へ。

中央図書館(明保野町)で宇都宮落語研究会による落語会

▼日時 1月21日(土)午後2時～4時▼内容 視覚に障がいのある皆さんに楽しんでもらう音源作成のための落語会▼定員 先着50人▼申込開始 1月11日午前9時30分▼申込方法 直接または電話で、中央図書館☎(636)0231へ。

図書館の郵送貸出(送料無料)のご利用を

▼対象 市内在住の視覚障がい・肢体不自由(1～6級)、要支援・要介護認定の人▼申込方法 直接または電話で、中央図書館☎(636)0231へ▼その他 障がい者手帳番号などの登録が必要です。

音訳ボランティアによる対面朗読サービス

▼日時 日曜日と1月3・9日を除く毎日、午前9時～午後4時▼会場 市総合福祉センター(中央1丁目)▼対象 視覚に障がいのある人など▼申込期限 朗読希望日の10日前▼申込方法 電話で、市社協ボランティアセンター☎(636)1285へ。

保健所(竹林町)で 自殺予防ゲートキーパー研修会

▼日時 2月16日(木)午後2時～4時▼内容 坂寄和弘さん(とちぎグッドメンタル&キャリア代表)による、日常会話の中でできる自殺予防法を学ぶ講話▼定員 先着50人▼申込開始 2月4日▼申込方法 電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

毎月10日はフリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」

▼日時 1月10日(火)午前8時～11日(水)午前8時(24時間)▼内容 死にたい・死のうと思っている人などの自殺予防相談▼フリーダイヤル ☎0120(783)556。☎栃木のいのちの電話事務局☎(622)7970、保健予防課☎(626)1114

宇都宮精神保健福祉会「やしお会」 ⑩1004486

1茶話会 ▼日時 1月5日(木)午前10時～正午▼内容 会員同士の交流。2個別相談会 ▼日時 1月5・20日、2月2日。午前10時～正午。3定例会 ▼日時 1月20日(金)午後1時30分～3時30分▼内容 話し合いながら、精神障がいについて学ぶ。■会場 保健所。■申込方法 電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

自死遺族支援わかちあいの会「こもれび」 ⑩1004481

▼日時 1月7・21、2月4日。午後2時～4時▼会場 とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)▼対象 家族や身近な人を自死によって亡くされた人▼費用 1回200円(当日受付)。☎栃木のいのちの電話事務局☎(622)7970、保健予防課☎(626)1114

「断酒屋例会(酒害相談)」に参加しませんか ⑩1023297

▼日時 1月20日(金)午後2時～4時▼会場 とちぎ福祉プラザ▼対象 お酒で悩んでいる人や家族▼その他 毎週、各☎で断酒屋例会を行っています。会場など、詳しくは、市☎を閲覧になるか、保健予防課☎(626)1114へ。