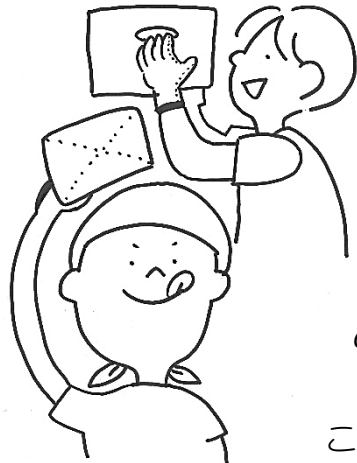


# くらら

- 開館時間  
月～土 10:00～21:00  
日・祝 10:00～17:00
- 休館日  
水曜日・年末年始



〒328-0043 栃木市境町19番3号駅前庁舎1F  
Tel 0282-20-7131 Fax0282-20-7132  
E-mail kurara-tochigi@cc9.ne.jp  
URL <http://www.kurara-tochigi.org>



## くららの大掃除 9月29日(日) 9:30～11:30



みんなでワイワイ意外と楽しい大掃除！  
たくさんのご参加お待ちしております！  
こだわりのMy掃除道具がある方はぜひご持参ください。

### くらら交流サロン

【くらら限定企画】

エアトベール白書

今、知っておくべきお金のコト。

10代から始めるマネーリテラシー座談会

日時:8月22日(木)18:30～19:30

会場:とちぎ市民活動推進センターくらら

対象:10代(特に高校生や大学生)

内容:お金の使い方やお金に対する考え方を話し合います。

企画:おかねのみかた



### とちぎ協働まつり 2019

日時:10月27日(日)10:00～15:30

会場:とちぎ山車会館前広場

今年の協働まつりは、農家さんや職人さん、市民活動団体とのかかわりを通して、来場者の皆さんに栃木市で暮らす良さを感じてもらうことが目標です。栃木市で育った野菜やお米を使った料理の販売や、栃木市で活躍する職人さんから教わる、ものづくり体験などが行われます。

【くらら登録団体の皆さんへ】

出展したい方は、ぜひくららスタッフにお声がけください。来場者が、栃木市に住むことがもっと楽しくなるような出展内容を一緒に考えましょう。

(〆切 8月25日まで)

### チラシづくり講座報告

想いを伝えるためのチラシづくりのコツをワークを交えながら学びました。

まずは団体がどんな想いを伝えたいのかを整理するところから始まります。

簡単で可愛いイラストのかき方講座も実施しました。

とても簡単な書き方なので、参加者の皆さんは短い時間で習得することができました。参加者5名。



参加者の声

- ・手軽なイラストのかき方が分かって良かったです。
- ・個別でもチラシの相談をさせていただくとありがたいです。

9日と19日は、  
くららに来て、みんなで話そ！  
参加無料・予約不要・お気軽に！

# 「くららで話そ！」

報告

第293回 7月9日(火) 19:00~20:00 田邊稔さん(心の礎の会)  
『心の基礎体力をつけよう』



「人間関係の基本は相手を認めること」と、人材育成セミナー講師などの経験豊富な田邊さん。自分がされて嫌なことはしないとか、相手の身になって考える人になろうと書いていても、学校や職場でいやな思いをすることもあります。例えば無視されたり意地悪されたときに、負けない心の強さも必要です。心の基礎体力とは、その両方を身に着けること、というお話でした。まず自分から心を開くことも大切ですが、無理は続かないので、元気なあいさつなど、自分にできる小さなことを続けていきましょう。

参加者ひとりひとりに質問が投げかけられ、それぞれが自分の考えを話しながら、理解を深めていきます。何をすれば相手に喜んでもらえるかという質問には「笑顔で接する」「相談されたらまず共感する」「感謝の気持ちを表す」などの答えがでました。



挨拶するとき相手の名前を呼ぶことや、髪型や服装が変わったら「いいね」と言ってあげるなど、良いコミュニケーションのためのちょっとした気づかいを、日ごろから心掛けたいものです。

第294回 7月19日(金) 19:00~20:00 中村絹江さん  
『ホメてホメられて、みんなでいい気分！』



今回のテーマは「褒める」。最初に、自分のいいな！を3つあげて「自分を褒める」自己紹介。「潜在意識」は自分と他人の区別をつけないので、人を褒めるイコール自分もその恩恵を受ける。『すれ違うステキな人に、心の中で褒め言葉を／相手の良いところを言葉に／褒め言葉を受け取る／いいなと思った時、すぐに感謝の言葉を／当たり前のことも褒める。褒め言葉を口癖(習慣)にすると、やがて「褒め脳」が作られていきます。』中村さんの説得力ある言葉に、深くうなずく参加者。

次に、隣の人を順番に褒めるワーク。人を褒めると自分も嬉しく、気分もアップ。いい言葉が自分に返ってくるのがよくわかります。最後は「ほめゲーム」。カードをめくると「短気な人を良い言葉、ポジティブな言葉



に変えましょう」「あなたがよく利用するお店について1分間褒めてください」etc...皆で考えたり、アツく語ったり。和気藹々、楽しい時間でした。まずは、人から褒められたら「いえいえ…」などと謙遜せずに、笑顔で「ありがとう♡」と試してみることから始めませんか。

くららで話そ！ これからの予定

どなたでも参加できます。興味のある回から、お気軽に「ちょこっと」のぞいてみませんか？

- 8月 9日(金) 10:00~11:00 稲生みどりさん(幸来橋の会)  
「夏休みのフルーランタンづくり」
- 8月 19日(月) 19:00~20:00 平子めぐみさん  
「アイスブレイクで一緒に遊ぼう！」
- 9月 9日(月) 13:30~14:30 小花一雄さん(草笛童子の会)  
「栃木近郊の写真スライドショー&草笛体験教室」
- 9月 19日(木) 18:30~20:00 シュガータウンさん  
「シュガータウンの音楽図鑑 vol.14~「高い影」をめぐるファミリーツリー~」



くらら登録団体からのお知らせ

邦楽教育を支援する箏の音会  
第七回 邦楽の音色  
気軽な邦楽コンサート

♪日時 8月25日(日) 14:00開演  
♪会場 栃木文化会館小ホール(旭町12-16)  
♪出演 馬場千年、福本礼美、宮崎久実子  
夏休みおこと教室参加者  
♪チケット 1,200円(代金の一部が、学校の授業で使用のお箏の修繕費として寄付されます)  
♪問合せ ☎0282-22-4885(馬場)  
留守電に「お名前、電話番号、ご用件」を。  
メール senijyu@cc9.ne.jp

デモクラティックスクールつながるひろば  
夜間中学を知ろう会

📅日時 8月24日(土) 10:00~13:00  
📅会場 くらら会議室(境町19-3)  
📅内容 夜間中学記録映画「こんばんは」  
上映後、参加者同士で感想を語り合おう。  
📅参加費 1,000円(ランチ会費として)  
📅問合せ ☎080-5477-1438  
(宇賀神・ショートメール可)  
メール tunagaru.hiroba@gmail.com

107歳まで歩こう！きんさんに学ぶ会  
102歳現役理容師・箱石シツイさん  
栃木市に来たる！

📅日時 9月8日(日) 14:00~15:30  
📅場所 くらら会議室(境町19-3)  
📅内容  
・102年の人生を振り返って(箱石シツイさん)  
・シツイさんが飲んでいる薬膳について(ご子息・箱石英政さん)  
・70歳から毎日欠かさない長生き体操をご紹介  
・長生き体操のツボを鍼灸マッサージ師が解説  
📅参加費 500円(資料代など)  
※当日講師が体調不良の際は延期いたします  
📅申込み FAX 0282-51-6381(高橋)  
FAX受信後、主催者より確認のお電話をします

小江戸とちぎ会・栃木の語り部

あんどん  
第6回 うずま川行灯まつり

📅日時 開催中~令和2年2月29日(土)  
📅会場 巴波川沿い(開運橋~うずま公園)

あかりイベント第2弾

『語り×薩摩琵琶によるあかりの夕べ  
in 茶房蔵や』

📅日時 8月24日(土) ①16:30~17:30  
②18:30~19:30

※お囃子演奏 17:40~18:20(日ノ出町響の会)

📅会場 茶房蔵や前庭(万町2-7)  
📅出演 語り:間中一代 薩摩琵琶:榎本百香  
📅入場料 無料 イス50席あり(先着順)  
📅問合せ ☎0282-25-2356(栃木市観光協会)

栃木市国際交流協会

第9回 歌麿道中(11/2)  
出演者国籍不問大募集!

歌麿の絵の世界をイメージしたイベントです。  
日本人以外の方も応募できます!

- 📅日時 11月2日(土) 8:00~19:00  
※着付け、練習等の時間を含みます。  
また、荒天時は3日に延期となります。
- 📅会場 巴波川会場(塚田歴史伝説館付近)  
蔵の街大通り会場(山車会館付近)
- 📅応募資格 体力に自信のある方。  
東京都内で、事前のかつら衣装合わせに協力いただける方。(交通費自己負担)  
延期になった場合も参加できること。
- 📅応募締切 8月30日(金)必着
- 📅募集する役柄  
おいらん、カムロ(子役)、芸者、新造さん、女将、喜多川歌麿、蔦屋重三郎、善野喜兵衛、傘持ち、肩持ち、金棒持ち
- 📅問合せ ☎0282-25-3792(国際交流協会)  
※応募用紙は、市役所またはくららにあります。  
応募先は栃木市総合政策部蔵の街課窓口または郵送。結果は9月末までに通知します。

TOCHICO 日和の会 オレンジCAFE DE TOCHICOリサイクル

📅日時 9月2日(月) 10:00~12:00  
10月7日(月) 10:00~12:00  
📅会場 栃木市社会福祉協議会 都賀支所  
(都賀町家中2357)  
📅問合せ ☎0282-28-0254

📅内容 洋服、おもちゃ、絵本(1点100円)  
パンやドリンク販売もあります。  
☆売上げの一部を赤い羽根共同募金に寄付しています。  
不要になった洋服、おもちゃ、絵本をお譲りください。  
📅TOCHICO 日和 メール tochico.biyori@gmail.com

# 岩舟中学生のインタビュー

職場体験でくららに来てくれた生徒さんに登録団体へインタビュー & 記事の作成をしてもらいました！

## <幸来橋の会とは>

幸来橋の会は、4年前の平成27年7月に発足しました。幸来橋を知ってほしいという代表者の思いからつくられました。この団体は様々な活動をしています。ひとつめに、幸来橋音楽祭（歌麿協奏曲ライブ）です。毎年ゴスペルや、和太鼓演奏など実力派アーティストたちのすばらしい生演奏をお届けしています。様々なパフォーマンスで参加者たちを楽しませています。次に、ブルーライトアップです。去年から始まったブルーライトアップは、自閉症の方のためのイベントです。自閉症とは自分の気持ちをうまく伝えられなかったり、他人の言葉の意図を理解することが苦手な方のことをいいます。4月2日が世界自閉症啓発デーなので、4月の第一土曜日と日曜日に開催されます。なぜブルーなのかというと、自閉症の方達にとって落ち着く色がブルーだからです。自分のオリジナルのブルーランタンを作ってコンテストにエントリーしてみてもいいですか？

## <Q&A>

- Q1 幸来橋ができたのはいつ頃ですか。  
A1 明治時代です。
- Q2 イベントに参加される方の年代層を教えてください。  
A2 イベントの内容によって違いますが、ブルーランタンづくりは小学生、幸来橋音楽祭はお年寄りの方が多いです。
- Q3 これらの活動を通して学んだことはなんですか？  
A3 自閉症の方やお年寄りの方と一緒に活動していくことによって、人との関わり方を学ぶことができました。

## <感想>

- ・今回のインタビューを通して幸来橋の存在やそこで行われている、すばらしいイベントについて知ることができました。
- ・自閉症の方々との距離を縮められるブルーライトアップに私も参加してみたいと思いました。地域のために幸来橋の会を作ったことがとてもすてきだと思いました。



くらの駐車場は10台程度。  
乗りあわせをお願い致します。



くらら情報紙は毎月1日発行です。

下記のところに置いてあります。



栃木市役所・各総合支所・各公民館・各図書館・各文化会館・蔵の街美術館・各商工会（議所）・各児童館・各老人福祉センター・市民会館・山車会館・蔵の街観光館・保健福祉センター・勤労者総合福祉センター・地域子育て支援センター・ファミリーサポートセンター・シルバー大学校・総合体育館・プラッツおおひら・ゆうゆうプラザ・隣保館・遊楽々館・こなら館・県内市民活動センター・近隣のボランティアセンター・市内協力店・くららカウンター

◎「登録団体からのお知らせ」（講座・イベント情報など）

◎「くららレポート」（団体の活動紹介）

↑原稿をお待ちしています！

※くららホームページから情報紙の印刷もできます。

URL <http://www.kurara-tochigi.org>



## 編集後記

※くらは、指定管理者として特定非営利活動法人ハイジが栃木市の委託を受けて管理運営しています。

8月と言えば夏休みですね！学生のみなさんはどんな夏休みを過ごしているのでしょうか。社会人になるとあんなに長い連休はそうそう無いので、思う存分楽しんでくださいね～！学生と言えば、今年もくらは蔵の街高校生ボランティアスクールを共催で行っています。随時窓口でも相談に乗っておりますので、学生の皆さん、ぜひこの夏はボランティアにチャレンジしてみませんか？