

くらし

市民提案型 協働のまちづくり支援事業

自治会やコミュニティ、NPO法人、ボランティアなどの市民活動団体が行う公益性の高いまちづくり活動に、活動費の一部を支援します。

募集事業

○若者の自由な発想で地域貢献活動を行う事業

○「市まち・ひと・しごと創生総合戦略における基本目標に資する事業」または「SDGsを推進する事業」

○本事業の支援を受けた事業を発展・継続させる事業

▼事業期間 来年4月～12月

▼対象者 市内を主な活動範囲とし、構成員が5人以上でその半数以上が市民か市内勤務・通学者である団体

▼申込方法 申請書類を持参または郵送、電子メールのいずれかで提出

※申し込み前に相談してください。

▼申込期限 12月19日(金)

※水曜日は休館です。

▼募集要項配布場所

市民活動センター、本市民協働推進課、西那須野支所、塩塩原支所

※詳細は、ホームページを確認してください。



糖尿病を予防するために

11月14日は、「世界糖尿病デー」です。この機会に糖尿病の予防や治療の重要性を再認識し、生活習慣を見直しましょう。



【心がけましょう】

- ・1日3食バランスのとれた食事をする
 - ・野菜を先に食べて血糖値の急激な上昇を抑える
 - ・間食や遅い時間帯の食事を控える
 - ・運動して、適正体重(BMI18.5～25.0未満)を目指す
 - ・定期的な検査や、健診で血糖値を確認する
- 「健康相談会」で健康づくりに関する相談ができます(予約制)。
- ※相談日程は裏表紙の相談カレンダーで確認してください。



▶問い合わせ 黒磯保健センター ☎0287(63)1100

短期運動教室

どんな運動をしたらいいかわからない人、介護予防をしたい人向けの、バンドやボールを使った、体力アップに効果的な短期運動教室です。



- ▶とき 来年1月7日～3月4日の毎週水曜 午後2時30分～4時(全8回)
- ▶ところ 市シニアセンター
- ▶対象 介護保険認定および基本チェックリストによる事業対象認定を受けていない65歳以上の市民
- ▶定員 10人(先着)
- ▶参加費 1回当たり300円
- ▶申込期間 11月4日(火)～12月26日(金)
- ▶申し込み・問い合わせ(申し込みには来所が必要です) 市シニアセンター ☎0287(73)2210

食中毒防止講習会

県北健康福祉センターの講師による講習会です。食に関する安全の意識を高めましょう。



- ▶とき 12月2日(火) 午後2時30分～
- ※受け付けは、午後2時から。
- ▶ところ 大正堂くろいそみるひいホール
- ▶対象 市民、市内飲食物取扱者など
- ▶定員 100人 ▶参加費 無料
- ※事前申し込み不要。
- ▶問い合わせ 栃木県食品衛生協会大田原支部黒磯分会 ☎0287(62)1175

秋の火災予防運動イベント

11月9日から15日までの秋の火災予防運動週間に合わせ、消防車両の展示、放水体験などのイベントを行います。

▼とき 11月11日(火) 午前11時～正午

▼ところ 那須ガーデンアウトレット

※中止の場合、那須地区消防組合ホームページでお知らせします。

▼問い合わせ

○黒磯消防署



那須地区消防組合ホームページ

☎(62)0736

11月はオレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン

児童虐待に関する相談対応件数が増加傾向にあります。虐待されている児童を救うには、周囲の見守りと早期発見が重要です。虐待が疑われる場合は、迷わず相談してください。



こども家庭庁

▼問い合わせ

○西子育て相談課

☎(46)5537

▼申し込み・問い合わせ

○市民活動センター ☎(73)5741

☎329・3157

大原間西1・11・10

✉shiminkatsudou@

city.nasushobaratochigi.jp

20歳の集いを開催します

▼とき 来年1月11日(日) 午前11時～

▼ところ 大正堂くろいそみるひいホール

▼対象者 平成17年4月2日～平成18年4月1日までに生まれた人

〈市内に住民登録がある人〉

11月1日現在、市内に住民登録がある人に案内状を送付します。

〈市内に住民登録がない人〉

12月19日(金)までに、ホームページから参加申し込みをしてください。



▼申し込み・問い合わせ

○国生涯学習課 ☎(37)5925

消費者講座

相続の基本知識を学びませんか。

▼とき 11月11日(火)

午後2時～3時30分

▼ところ いきいきふれあいセンター

講師 竹田知史氏(司法書士)

▼対象 市民

▼参加費 無料

▼定員 40人(先着)

▼申込期限 11月7日(金)

▼申込方法 電話で申し込み

▼申し込み・問い合わせ

○交通安全防犯課

☎(62)7126



広告

遺言・相続 無料相談会

11月8日(土)9時～17時・11日(火)13時～17時

場所:健康長寿センター 那須塩原市南郷屋5-163

予約優先 1組1時間程度

むらた行政書士事務所 ☎090-3590-4896

※末黒那須塩原市接骨木320-12 営業時間10～18時

○遺言を書きたい
○終活に関心がある
○相続って何をするの?

行政書士 村田 康良

WEB

専門家に初めて相談するという方もお気軽にご予約ください

MUSBELL

うちの子も結婚できました!

独身のお子様の結婚相談

お気軽にご連絡ください

結婚相談所ムスベル宇都宮 ☎028-611-3545

八溝山周辺地域定住自立圏事業 保健福祉セミナー



- ▶とき 11月30日(日)
- ▶ところ 大田原市役所本庁舎 (大田原市本町1-4-1)
- ▶対象 定住自立圏の住民
- ▶定員 100人(先着) ▶参加費 無料
- ▶申込期間 11月4日(火)～26日(水)
- ▶申込方法 電話またはホームページから申し込み
- ▶申し込み・問い合わせ

- ▶第1部 子育て支援セミナー 午後1時30分～2時30分
- ▶講師 矢野 良子(作新学院大学准教授)
- ▶第2部 健康セミナー 午後2時45分～3時45分
- ▶講師 大津 智仁(とちぎスポーツ医科学センター研究員)
- 第1部 大田原市保育課 ☎0287(23)8601
- 第2部 大田原市健康政策課 ☎0287(23)8704



大田原市
ホームページ