

那須野が原ハーモニーホール

☎0287(24)0880

●演劇講座 第29回定期発表会

▶とき 3月8日(日) 午後2時30分開演

▶入場料(全席自由) 一般500円

小・中学生無料(要入場券)

※小学生以上入場可。

▶チケット販売開始

1月24日(出)



●オーケストラ養成講座

那須フィルハーモニー管弦楽団第27回定期演奏会

▶とき 3月22日(日) 午後2時開演

▶入場料(全席自由) 一般1,000円(友の会900円)

小・中学生無料(要入場券) ※小学生以上入場可。

▶出演 指揮：西口 彰浩

コンサートマスター：村井 俊朗

▶チケット販売 発売中

●令和8年度オルガンスクール受講生募集

▶対象 小学4年生以上(鍵盤楽器演奏経験あり)

▶実技審査 4月19日(日)

▶申込期間 2月15日(日)～3月1日(日)

※受講料など詳細は問い合わせください。

●館内作業のため休館します

▶とき 2月25日(水)・26日(木)



ホームページ

三島ホール ☎0287(46)5340

●THE カルテットの昭和歌謡コンサート



▶とき 3月30日(月) 午後2時開演

▶料金(全席指定)

前売 2,500円(友の会2,300円)

当日 3,000円 ※小学生以上入場可。

▶チケット販売 発売中



ホームページ

地域おこし協力隊 奮闘記

▶問い合わせ 企画政策課 ☎0287(62)7106



中身は
見てのお楽しみ!

ひるた ゆい
蛭田 結衣 隊員

SNSをチェックしてね! インスタグラム



協力隊
Instagram

旅行に行った際に「つい買ってしまう」というものはありますか? 私にとっては「ご当地カプセルトイ」なのですが、今回その憧れのカプセルトイを作成することができました! 那須エリアに来てほしいとの想いで那須町の地域おこし協力隊とコラボした、冬季限定モデルです。1月8日から3月31日まで、道の駅「明治の森・黒磯」に設置予定です。近くを訪れた際はちらっと見に行ってみてください!



那須野が原博物館

☎0287(36)0949

●企画展「古地図に描かれた那須塩原の姿」

古地図は、作られた当時の地域の姿を知ることができる貴重な資料です。

江戸期から昭和期にかけて作られた古地図を公開し、時代的な特色とそこに描かれた当時の那須塩原市の姿を紹介します。

▶開催期間 1月24日(出)～4月12日(日)

▶料金 一般 300円

高校生・大学生 200円

小学生・中学生 100円

<展示解説>

▶とき 2月15日(日) 午後2時～

▶料金 無料

▶定員 20人(先着)



栃木県管内全図

●見学会「古地図で歩く原街道」

市内に残る江戸時代の道を、古地図を見ながら那珂川から黒磯駅前まで歩きます。

▶とき 2月28日(出) 午前9時～正午

▶定員 20人(先着)

▶料金 無料

▶申込方法 電話で申し込み

▶申込期間 2月3日(火)～15日(日)

●地域研究発表会「那須野が原をさぐる」

▶とき 3月7日(出) 午後2時～4時

第1部「那須地域における教育版画運動」

発表者：作間 亮哉 氏

第2部「黒磯村と高久村の村境争論」

発表者：松本 裕之 氏

▶定員 50人(先着)

▶料金 無料

▶ところ 研修室

▶申込方法 電話で申し込み

▶申込期間 2月3日(火)～3月6日(金)



ホームページ



介護予防筋力トレーニング参加者募集

最近、体力の衰えを感じたり、転びやすくなったりしていませんか。歩行用の温水プールや介護予防用の安全なマシンを使って体を動かしましょう。

▶内容・とき

・プール 4月3日～7月3日の毎週火・金曜

・マシン 4月2日～7月2日の毎週月・木曜

※午前の部 午前9時30分～10時40分(全26回)

午後の部 午後2時30分～15時40分(全26回)

▶ところ 市シニアセンター(来所困難な人のみ送迎)

▶対象 介護保険認定を受けておらず、総合事業対象者になっていない65歳以上の市民

▶定員 プール 各コース12人、マシン 各コース10人

▶参加費 1回当たり300円 ▶申込期限 2月27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



生活習慣病を予防しましょう

生活習慣病とは、食生活の乱れ、運動不足、ストレス、アルコール、たばこなど、日々の習慣などが発症に関わる、がんや糖尿病、高血圧症、心臓病、脳卒中などの病気の総称です。知らず知らずのうちに動脈硬化を進め、放っておくと命に関わる病気やさまざまな後遺症につながります。2月は「全国生活習慣病予防月間」です。皆さんの生活習慣を振り返り、予防を心掛けましょう。

【生活習慣改善のポイント】

食事…1日3食バランスよく食べる

運動…今より10分多く体を動かす

休養・こころ…心身の疲労を回復し、明日への英気を養う

アルコール…節度ある適度な飲酒をする

たばこ…喫煙本数を減らす

▶問い合わせ 健康増進課 ☎0287(63)1100



健康ポイント事業 スマホアプリ「エンジョイなすしおばら」

歩数、運動記録、健診などの健康記録によって健康ポイントを獲得しましょう。貯めた健康ポイントで特典(選べるPay500円分、1,000円分、市共通商品券2,000円分)が当たる抽選に応募できます!

毎日少しずつ健康づくりに取り組み、健康習慣を身に付けましょう。

▶対象 満18歳以上の市民(4月1日時点)

▶方法 専用アプリで利用者登録

※特典応募の際には、「マイナンバーカードの公的個人認証サービス」による対象者の確認が必須です。

※詳細は問い合わせください。

▶問い合わせ

エンジョイなすしおばら運営事務局
(コールセンター) ☎0570(077)799



歯の健康講座とスマイルレッスン

全身の健康を守る歯の知識と、魅力を引き出す笑顔の作り方を学ぶ講座を開催します。歯ブラシやフロスの正しい使い方、割りばしを使った口角トレーニングなど、実践を豊富に取り入れた講座です。健康の土台は、「口」にあります。高齢になっても、自分の歯を20本以上保つことを心掛けましょう。

▶とき 2月21日(出) 午後2時～3時30分

▶ところ まちなか交流センター「くるる」

▶対象 市民

▶参加費 無料

▶申し込み 不要

▶持ち物 手鏡(なくても受講可能)

※詳細は問い合わせください。

▶問い合わせ 健康増進課 ☎0287(63)1100

