

水中運動&水泳講座

泳げない人や初心者でも、楽しみながら運動できる講座です。

《美容体操》

▼とき 6月2日～30日の毎週金曜
午前10時～10時30分(全5回)

▼内容 リンパの流れを改善し、むくみ解消

《肩こり腰痛改善》

▼とき 6月6日～27日の毎週火曜
午前10時～10時30分(全4回)

▼内容 水の浮力を利用して関節の可動域を広げる

《脂肪燃焼 筋力アップ》

▼とき 6月6日～27日の毎週火曜
午後6時～6時30分(全4回)

▼内容 水温水圧を利用した脂肪燃焼

《プール講座：平泳ぎ》

▼とき 6月2日～30日の毎週金曜
午前10時35分～11時5分(全5回)

《プール講座：クロール》

▼とき 6月6日～27日の毎週火曜
午前10時35分～11時5分(全4回)

《共通事項》

▼ところ にしなすの運動公園プール
▼対象 18歳以上
▼参加費 プール入場料
▼定員 各15人程度
▼申し込み・問い合わせ
○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

那須野水スイ Walking

▼とき 6月11日(日) 午前7時出発
※小雨決行。

▼集合場所 黒磯北中学校

▼コース

・Aコース(30km)
・Bコース(24.9km)

▼対象 市民、市内勤務者
※稲村小・東原小・黒磯北中の児童生徒も参加します。

▼参加費 200円

▼申込方法 稲村公民館に参加費を添えて直接申し込み

▼申込期限 6月2日(金)

▼申し込み・問い合わせ

○稲村公民館 ☎(64)3998

熊川源流を訪ねて

in 東那須野

▼とき 6月11日(日)午前7時30分出発
※小雨決行。

▼集合場所 大原間小学校

▼コース

・Aコース(31km) ・Bコース(29km)
・Cコース(24km) ・Dコース(14km)
・Eコース(11km)
※計5コースの中から選択。

▼対象 市民
※大原間小・波立小・東那須野中の児童・生徒も参加します。

▼参加費 300円

▼申込方法 東那須野公民館に参加費を添えて直接申し込み

▼申込期限 6月1日(木)

▼申し込み・問い合わせ

○東那須野公民館 ☎(67)1163

Walk Walk 強歩

in 日新

▼とき 6月18日(日)午前6時50分出発
※小雨決行。

▼集合場所 日新中学校

▼コース

・わくわくコース(42.195km)
・らんらんコース(22km)
・ゆうゆうコース(14km)
・ほのぼのコース(9km)

▼対象 市民、市内勤務・通学者
※豊浦小・鍋掛小・日新中の児童・生徒も参加します。

▼参加費 300円

▼申込方法 とうら公民館・鍋掛公民館に参加費を添えて直接申し込み

▼申込期限 6月9日(金)

▼申し込み・問い合わせ

○とうら公民館 ☎(60)3122

○鍋掛公民館 ☎(60)1164

3月の交通事故発生状況(人身事故)

	発生件数	死亡者	負傷者
3月中	21件(-8)	0人(0)	28人(-11)
うち高齢者	5件(-6)	0人(0)	4人(-3)
29年累計	74件(-3)	2人(+1)	96人(-7)
うち高齢者	29件(0)	2人(+1)	15人(-3)

()は前年同月との比較です。
▶問い合わせ 困生活課 ☎(62)7127

3月の火災と救急

	火災	救急
建物	1件	交通事故 30件
林野	0件	急病 255件
その他	2件	その他 98件
29年の累計	8件	29年の累計 1218件

火災のテレホンサービス ☎0287(22)0119

交通・消防

6月4～10日は危険物安全週間です

石油などの危険物を安全に使用できるように日常を見つめ直してみましょう。
《消火競技会を開催します》

▼とき 6月8日(木)

▼ところ 午前9時30分～11時45分
那珂川河畔運動公園

▼問い合わせ

○那須地区消防本部予防課
☎0287(28)5103

6月は県の環境月間 「不法投棄は犯罪です」

市民全体による一斉美化運動、地元の企業などによる清掃活動などの協力により、地域環境の美化が進む一方、目の届かない場所への不法投棄が後を絶ちません。
不法投棄は犯罪です。ポイ捨ても犯罪です。
市では不法投棄が多い場所へ防犯カメラを設置したり、捨てられないよう看板を設置する対策を行っています。
「気をつけていてもいつも捨てられる」というような場合には市へ相談してください。悪質な不法投棄行為を発見した場合は、市や警察署に連絡をお願いします。

▼問い合わせ

○環境対策課 ☎(62)7144

○環境対策課 ☎(62)7301

○環境対策課 ☎(62)7301

○環境対策課 ☎(62)7301

○環境対策課 ☎(62)7301

○環境対策課 ☎(62)7301

○環境対策課 ☎(62)7301

○環境対策課 ☎(62)7301

○環境対策課 ☎(62)7301

○環境対策課 ☎(62)7301

ご家庭なんでも応援隊本部

「ご家庭の困った」をお助けします!!

不用品回収
ハウスクリーニング
庭木剪定

0120-123-326

真田ジャパングループ 本部 那須塩原市井口198番地1

広告

住まい・環境

都市鉱山からつくる

みんなのメダルプロジェクト

那須塩原市は東京2020組織委員会などが主催する「都市鉱山からつくる!みんなのメダルプロジェクト」の趣旨に賛同し、取り組みに参加することになりました。皆さんが排出した小型家電が、東京オリンピックのメダルに生まれ変わります。ぜひみんながプロジェクトに参加しましょう。

※市内は、市外局番 0287 を省略した表記にしています。

旬の食材で簡単ヘルシー シニアフッキング

ヘルシーで手軽な料理を作って、食事バランスについて学びませんか。

▼内容

食事バランスに関する話、調理実習

(あじの香草パン粉焼きほか)

▼とき 7月6日(木) 午前10時～

▼ところ 黒磯保健センター

▼対象 市民

▼参加費 200円

▼定員 10人

▼申込期限 6月28日(水)

▼申し込み・問い合わせ

○市食生活改善推進員協議会事務局
(健康増進課内) ☎(63)1100