



差し押さえた品物を販売します 那須地区合同公売会

▶問い合わせ
☎収税課
☎0287(62)7190

本市・大田原市・那須町で税等の滞納処分として差し押さえた物件(動産)を、合同で公売します。

《公売物件》

酒類、飲料、食料品、洗剤、掃除用品、文具、化粧品、介護用品、ペットフード、その他日用雑貨が100件以上!



【公売物件の一例】 西那須野支所1階ロビーにて、10月12日(木)まで展示しています。



▶とき 10月15日(日)

- ・下見会 午後0時30分～
- ・受け付け 午後0時50分～
- ・せり売り(※1) 午後1時30分～

※1 せり売りとは、最高の価格を申し出た人が落札する方法。

※事前に説明を行うので、せり売りに

に参加する人は5分前までに集合してください。

▶ところ トコトコ大田原3階(大田原市中央 1-3-15)

▶対象 誰でも参加できます(申し込み不要)

※その他、詳細は市ホームページを確認してください。

那須塩原市 那須地区合同公売会

検索

◆注意事項◆

- ①公売に参加するには、**運転免許証などの本人が確認できるものと印かん**が必要です。代理人が参加する場合は、**委任状も必要**です。
- ②売却決定後、直ちに代金と引き換えに物品を渡します。
- ③公売期日までに滞納者が滞納税額を完納した場合、公売は中止になります。
- ④物品に隠れた傷や不具合があっても、市は担保責任を負いません。

いずれも
定員になり次第
締め切り



ふるさとを学ぼう 市民大学講座 参加者募集

江戸時代の五街道から生活の営みを学ぶ

鍋掛地区奥州道中歴史講座「寺子から芦野宿」

▶とき 10月14日・21日・28日、11月11日・18日の土曜(全5回) 午後1時30分～3時

▶ところ 鍋掛公民館・寺子地内、那須町芦野地内見学

▶対象 市民 ▶定員 20人 ▶参加費 無料

▶申込開始日 9月26日(火)～

▶申し込み・問い合わせ

○鍋掛公民館 ☎0287(60)1164

タイヤの製造工程を見よう

ブリヂストン栃木工場見学会

▶とき 11月11日(出) 午前10時～正午

▶ところ ブリヂストン栃木工場(上中野10)・現地集合

▶対象 小学5年生以上の市民(中学生以下は要大人同伴)

▶定員 20人 ▶参加費 無料

▶申込期間 10月12日(木)～27日(金)

▶申し込み・問い合わせ

○東那須野公民館 ☎0287(67)1163

かつて那須野が原を走っていた鉄道の存在とは

歴史講座 東野鉄道史～開通から廃線までを振り返る～

▶とき 10月21日・28日、11月11日の土曜(全3回) 午後1時30分～3時30分

※最終日の現地見学は午前9時30分から午後3時30分。

▶ところ 西那須野公民館

▶対象 市民 ▶定員 30人 ▶参加費 無料

▶申込開始日 10月4日(火)～

▶申し込み・問い合わせ

○西那須野公民館 ☎0287(36)1143

きれいな水をいつまでも保つためには

講演会「第2回 那須野が原の水環境を考える」

▶とき 11月11日(出) 午後1時～4時

▶ところ 那須野が原博物館

▶講師 上田 憲一氏(栃木県水の友会会長)
根本 義夫氏(市文化財保護審議会委員)

▶定員 35人 ▶参加費 無料

▶申込期間 10月24日(火)～11月1日(火)

▶申し込み・問い合わせ

○東那須野公民館 ☎0287(67)1163



食生活改善普及運動を実施中

食事をおいしく、バランスよくとりましょう

▶問い合わせ
健康増進課
☎0287(63)1100

皆さんは体のことを考えたバランスのいい食事を心掛けていますか。食事は、健康を維持する上でとても大切なものです。9月の食生活改善普及運動を機に、自分の食生活を見直してみましよう。

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩

体に必要な栄養素をバランスよくとるには、主食・主菜・副菜の3つを組み合わせることが大切です。1日2食以上は3つの組み合わせを守った食事をとりましょう。

※全国に比べて主食・主菜・副菜をそろえて食べている人が極めて少ない状況です。

(平成27年国民健康・栄養調査と市民生活習慣アンケート調査の比較)

野菜で健康生活

—毎日プラス1皿の野菜—

大人が1日に必要な野菜の量は350g。これは、日本人の平均摂取量にもう1皿分の副菜を加えた量に相当します。栄養価の高い緑黄色の葉野菜を1皿プラスしましょう。

※野菜を350g食べている人は、男性26.8%、女性27.8%で5年前と比較して変わっていません。

(市民生活習慣アンケート調査)



減塩で健康生活

—おいしく減塩 まずは1日マイナス1g—

目標は現在の摂取量からマイナス3～4g。栄養表示を見ながら、だし・柑橘類・香辛料などを使って、まずは1日マイナス1gの減塩に取り組みましょう。

※栃木県の食塩摂取量は、男性でおよそ12g、女性はおおよそ10gと、それぞれの目標量8g未満、7g未満からは3～4g多い状況です。

(平成24年国民健康・栄養調査、日本人の食事摂取基準2015年版)

本庁舎市民室で10月3日(火)まで、詳しい展示やレシピの配布を行っています。ぜひご覧ください。



ボランティア活動で介護予防

ボランティアポイント事業活動登録相談会

▶問い合わせ
☎高齢福祉課
☎0287(62)7137

介護予防・健康維持のためにボランティア活動をしませんか。この事業は、市が指定する介護保険施設などでボランティア活動をすることで、活動の記録をポイント化でき、そのポイントの数に応じて商品券と交換できる制度です。

ボランティア活動に興味がある人、やってみたいけれどどうしたらいいかわからない人のために相談会を行います。

▶対象 65歳以上の市民

※要介護・要支援認定を受けている人、総合事業対象者は除く。

▶費用 無料(申し込み不要)

ボランティアで生き生きと暮らす人にインタビュー

入院・リハビリ生活から介護保険を卒業して誰かのために…

「喜んでもらえたらそれだけで◎。人とのつながりもできますよ」

4月から週2回、自宅から徒歩1kmの介護福祉施設で、野菜の栽培や通所者の体操・製作の補助などのボランティアを行う小山田さん。外に出るのが大好きだという彼女は「気分転換にもなり、他の人とのつながりもできるので毎日が幸せ」とやりがいを感じている様子。8年前に患ったくも膜下出血で手術・リハビリを経験し、介護保険の認定を受けて通所サービスを利用していましたが、現在は介護保険を卒業してボランティア活動に励む健康的な生活を送っています。「みんなに喜んでもらいたい」。そう話しながら収穫を待つ畑の野菜を眺めていました。



「誰かに喜んでもらうことが生きがい」と語る制度利用者
小山田 文子さん(77歳)

※時間は全て午前10時～午後3時。

会場	日時
黒磯公民館	10月3日(火)
厚崎公民館	10月10日(火)
稲村公民館	10月4日(火)
とよら公民館	10月5日(木)
鍋掛公民館	10月19日(木)
東那須野公民館	10月12日(木)
高林公民館	10月11日(火)
西那須野公民館	10月26日(木)
狩野公民館	10月20日(金)
南公民館	10月24日(火)
西公民館	10月18日(火)
三島公民館	10月30日(月)
大山公民館	10月27日(金)
ハロープラザ	11月2日(木)
塩原公民館	11月1日(火)