

健康

市民大学講座 「健康のための運動講習会」

「運動は健康に良い」…分かっていても、習慣として行っている人は少ないのではないのでしょうか？ この講習会では、予防医学の専門医と健康運動指導士が、運動不足のコワさをわかりやすく伝えます。

- ▼とき 3月27日(水) 午後2時～
- ▼ところ 狩野公民館
- ▼講話 「運動不足のコワさを知り、楽しい運動習慣を身につけよう！」
・安藤(やすひろ)康宏氏(国際医療福祉大学病院教授・医師)
- ▼実技 「笑顔で誰でも簡単運動」毎日継続」
- ・原美穂子氏(健康運動指導士)
- ▼対象 市民、市内勤務・通学者
- ▼参加費 無料
- ▼定員 100人
- ▼申し込み 氏名・住所・電話番号を添えて、電話かメールで申し込み
- ▼持ち物 運動靴(室内用)、タオル、飲み物、筆記用具
- ※動きやすい服装で来てください。
- ▼申し込み期限 3月20日(水)
- ▼申し込み・問い合わせ ☎(37)5364
- 国生涯学習課 ☎(37)5364

住まい・環境

shougai@city.nasushiobara.lg.jp



住まい・環境

野外焼却は犯罪です

「少しぐらいなら大丈夫」昔は燃やしていたから大丈夫」とごみを燃やして処分。このような野外行為は法律で禁止されており、違反すると「五年以下の懲役若しくは十万円以下の罰金又は併科」の刑罰が科されます。

「においが洗濯物について困る」「子どもがせき込んで困る」といった苦情も多く寄せられ、野外焼却は周辺も迷惑しています。家庭から出るごみは、絶対に野外で焼却せずに、地区のごみステーションに出すか、那須塩原クリーンセンターに持ち込むなど、決められた方法で処理してください。

また、例外として認められている薪ストーブなども、誤った方法で使用すると煙、においなどトラブルの元となります。「よく乾いた自然木」を使用し、ごみや塗料などが付着した木は使用しないでください。

▼問い合わせ ☎(62)7144

○環境対策課 ☎(62)7144

子育て

ひとり親家庭を支援 介護員養成研修を実施します

介護サービスに必要な知識と技術を習得できます。座学のほか、実技や施設での実習があります。

- ▼とき 5月19日～12月8日の土・日曜(2日間の平日実習あり)
- ▼ところ パルティとちぎ男女共同参画センター(宇都宮市野沢町4-1)ほか
- ▼対象 県内在住のひとり親家庭の父母または、かつてひとり親だった独身女性で、全課程修了できる人
- ▼参加費 6千円程度(テキスト代)
- ※健康診断費は自己負担。
- ▼定員 35人
- ※4月20日(出)の面接で受講者を決定。
- ▼申し込み期限 3月1日(金)～4月10日(水)
- ▼申し込み・問い合わせ ☎(62)7127
- 県ひとり親家庭福祉連合会 ☎(66)57801



文化・教養

相談

空間放射線量 モニタリングポスト測定結果

1月15日～2月4日測定分

場所	放射線量
那須塩原市役所	0.085
ハロープラザ(箒根出張所)	0.067～0.069

※単位は全てマイクロシーベルト/時。
▶問い合わせ ☎環境対策課 ☎(62)7141

食品の放射性物質簡易検査結果 (12月17日～1月15日)

検査結果	件数	検体の内訳(件数)
不検出	0	
50Bq未満	0	
50～100Bq	2	シカ肉(1)、トチノミ(1)
100Bq超	0	
合計	2	

※厚生労働省が定めた一般食品の放射性セシウムの基準値は100Bq/kg。
※検査結果は、1kgあたりのセシウム134とセシウム137の合算値。
※直近の検査結果の詳細については、市ホームページをご覧ください。
▶申し込み・問い合わせ ☎生活課 ☎(62)7126

☎本庁舎(共聖社108-2)
☎西那須野庁舎(あたご町2-3)
☎塩原庁舎(中塩原1-2)

福祉

特別支援学校の 通学帰省費を補助します

特別支援学校への通学にかかる負担を軽減するため、助成金(高速道路料金、帰省費)を支給します。条件により、助成が受けられない場合がありますので、詳しくは問い合わせてください。

▼対象 市内に住所を有し、平成30年度中に子どもが特別支援学校に在籍した保護者

▼申し込み期限 3月27日(水)

▼申し込み・問い合わせ ☎(37)5349

○国学校教育課 ☎(37)5349

シニアのための ボランティア講演会

介護予防に効果があるボランティア活動。これから活動を始めたいシニア向けの講演会です。

- ▼とき 3月4日(月) 午前10時～11時30分
- ▼ところ 三島公民館
- ▼テーマ 「ボランティア活動をより良く行うために」心がまえや人と人の接し方」
- ▼講師 大石(たけし)剛史氏(国際医療福祉大学准教授)

誰でもなれる「ゲートキーパー」養成講習会

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。心の健康を保つためのヒントと、メンタルサポートに役立つ知識や対処法を学んでみませんか？

▼とき・内容 ①3月8日(金) 午前9時30分～正午
②3月22日(金) 午前9時30分～正午

誰でもできるゲートキーパーとしての基本対応を学ぶ

▼ところ いきいきふれあいセンター

▼講師 丸山(まゐ)隆氏(栃木県カウンセリング協会理事長)

▼対象 16歳以上の市民か市内勤務者で、全2回の講座とも参加できる人

▼参加費 無料

▼定員 40人

※定員になり次第締め切り。

▼申し込み期限 3月6日(水)

▼申し込み・問い合わせ ☎(62)7137

○国高齢福祉課 ☎(62)7137

交通・消防

地域バスのダイヤを一部改正

3月16日のJR東日本鉄道のダイヤ改正に伴い、ゆーバスとゆータクのダイヤを一部見直します。また、ゆータク湯宮線にのりば、ヨークベニマル上厚崎店を増設します。詳細は、3月5日の班回覧や市ホームページでお知らせします。

▼問い合わせ ☎(62)7127

○生活課 ☎(62)7127

飲酒運転は絶対にダメ！

3月に飲酒運転根絶キャンペーンを実施します。飲酒運転による事故は、本人のみならず、相手や自分の家族にも重大な被害をもたらします。

これからは歓迎会や送別会など、飲酒の機会が増える時期です。もう一度、家庭、地域、職場で飲酒運転について考え、強い意志を持って「飲んだら乗るな」「乗るなら飲むな」を実践し、飲酒運転を根絶しましょう。

▼問い合わせ ☎(62)7127

○生活課 ☎(62)7127

広告

お葬式が **35万円** 無料 『家族葬のコツ』『海洋散骨のススメ』

2本立て

3/19(火) 午前10時から 午前11時ごろ 会場 つむぎ黒磯 (那須塩原市 鍋掛 1087-915)

☎0287-73-5500 (予約専用ダイヤル) [平日 AM9:30～PM5:00 留守電の時もあります]

なすの斎場グループ つむぎ