

クール・チョイス ススメ隊 教室

地球温暖化に関する親子向け体験型講座を実施します。

▼とき 7月31日(水) 午前10時～11時30分

▼ところ 大山公民館

▼対象 小学4～6年生とその保護者 ※弟妹も参加できます。

▼参加費 無料

▼定員 30人

▼申込方法 会場名、氏名、連絡先、年齢、住んでいる市町名、参加人数を記載して、メールで申し込み

▼申込期限 7月21日(日)

▼申し込み・問い合わせ

○県地球温暖化防止活動推進センター

☎028(673)9101

✉ctochoigi@tochieco.jp

終活セミナー「断捨離編」

より良く人生を生き抜くために、自分の人生の終わり方を設計しましょう。

▼とき・内容(全3回)

①7月23日(火) ちょこっと断捨離

②8月20日(火) うーんと断捨離

③9月18日(水) これならできる！

各回午前9時30分～11時30分

▼ところ ハロープラザ

運動習慣を身につけてメタボを解消しよう

健康診断で特定保健指導の対象となった人に、運動習慣を身につけてもらうため、市内のフィットネスクラブを利用する費用の一部を助成します。

▼とき

来年3月までのうちの6カ月間

▼内容 健康度測定、マシントレーニング、有酸素運動、ストレッチなど

▼利用施設

A T C フィットネス
K P E C フィットネスクラブ
女性専用フィットネスB-Linei
ウエルネスN A S P A
ウエルネスN A S P A II
ファイナンドスポーツクラブ
パーソナルジム小宇宙

※各施設見学可。

▼対象 以下の条件を全て満たす人

①来年3月31日時点で満40歳以上61歳未満の市民

②特定保健指導の対象者

③継続して6カ月間、週2回以上利用できる人

④本人、同一世帯員が市税の滞納をしていない人

⑤過去に助成を受けたことが無い人

▼負担金 1万2760円(利用施設に一括払い)

駅西祭の夏の思い出を

愉快なステージイベントやおいしい模擬店を満喫して、ひと夏の思い出づくりをしてみませんか。

▼とき 7月26日(金) 午後5時～9時

※交通規制は午後3時～10時。 ※荒天中止。

▼ところ 西那須野駅前通り

▼問い合わせ

○西那須野駅西口商店会(画)

☎090(4548)7229

健康

毎日歩いてとちまる健康ポイント

県では、皆さんの健康づくりを応援するために「とちまる健康ポイント」を開始しました。歩くだけで毎月プレゼントをもらえるチャンスがあります。参加方法はスマートフォンにアプリを入れて歩くだけ。ぜひ、参加してください。

▼申込方法 各保健センター窓口で申し込み

▼申込期限 9月30日(月)

▼申し込み・問い合わせ

○黒磯保健センター ☎(63)1100

○西那須野保健センター ☎(38)1356

市民大学「健康講演会」 「脳卒中を知る」

国際医療福祉大学病院と連携し、健康に役立つ情報を提供します。

▼とき 7月20日(土)

午後2時～3時30分

▼ところ 三島ホール

▼参加費 無料

▼定員 450人

※定員になり次第締め切り。

▼内容

○講演 「脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)の病態、治療、予防について」

・講師 永井睦氏(国際医療福祉大学病院医師)

○ワンポイントアドバンス

「後遺症に対する後療法と効果、最新トピック」

・講師 塩見誠氏(国際医療福祉大学病院理学療法士)

▼申込方法 窓口か電話、メールで申し込み

市民大学ホームページ



ださい。

※詳しくは、健康長寿とちぎホームページで確認してください。

健康長寿とちぎ

検索

▼対象

18歳以上の県民、県内通勤・通学者

▼問い合わせ

○県健康増進課 ☎028(623)3094

献血に協力してください

7月は愛の血液助け合い運動期間です。夏季は輸血用血液が不足しがちなので、ぜひ献血に協力してください。

▼とき 7月4日(木)

午前10時～午後4時

▼ところ 市役所本庁舎

▼問い合わせ

○健康増進課 ☎(63)1100

大人の食育講座

身体にやさしい生活習慣病予防のレシピを紹介します。いつもの食生活、ちょっと見直してみませんか。

▼内容

食事バランスに関する話、調理実習(トマト親子丼ほか)

▼とき 7月11日(木)

申し込み

▼申込期限 7月12日(金)

▼申し込み・問い合わせ

○衛生学習課 ☎(37)5364

✉shougai@city.nasushiobara.lg.jp

住まい・環境

樹木や雑草の適正な管理をお願いします

自動車を運転中に、樹木などを邪魔に感じたことはありませんか。樹木や雑草が歩道や車道に張り出すと自動車と接触したり、運転者の視界を遮り、事故の発生につながる恐れがあります。土地を管理・所有している人は、定期的に樹木の剪定や雑草の刈り取りを行うなど、適切な管理をお願いします。

▼問い合わせ

○公道路課 ☎(62)7165

7月の納税

7月31日(水)が納期限です

- 固定資産税 第2期
- 国民健康保険税 第1期
- 後期高齢者医療保険料 第1期
- 介護保険料 第1期

～納税は便利な口座振替で～

広告

リニューアル OPEN 内覧会イベント!! どなたでも参加 来場OK

なすの斎場 ぎずな上厚崎

6/30(日) 午前10時～午後2時

那須塩原市上厚崎 751-13

7/1~6 見学会開催!

0120-33-8871