

# 健康

## 水中運動講座

運動が苦手な人も、音楽に合わせた運動なので、みんなと一緒に楽しくトレーニングできます。

### 〈脂肪燃焼、筋力アップ〉

- ▼とき 3月3・10・17・24・31日の火曜 午前11時～11時30分(全5回)
- ▼内容 水圧、水温を利用して効率よく脂肪を燃焼

### 〈初級アパビクス〉

- ▼とき 3月6・13・27日の金曜 午前10時～10時30分(全3回)
- ▼内容 音楽に合わせてリズムカルに動きます

### 〈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 150円(1回)
- ▼別途プール入場料が必要。
- ▼定員 各20人程度(当日受け付け)
- ▼申し込み・問い合わせ
- にしなすの運動公園 ☎(36)4785

# 健康

## 健康

## 住まい・環境

## 子育て

## 福祉

## 交通・消防

## 雇用・資格

## スポーツ

## 文化・教養

## 相談

体験をした人や病院のスタッフと、がんについて話してみませんか。

- ▼とき 3月7日(土) 午前10時～11時 ※予約不要。
- ▼ところ 那須赤十字病院
- ▼対象 がん経験者またはその家族
- ▼問い合わせ
- 那須赤十字病院 ☎0287(23)1122

## 風しん抗体検査・予防接種 クーポン券の有効期限を延長

風しんの抗体検査と予防接種を無料で受けられるクーポン券の有効期限を2年間延長します。まだ抗体検査を受けていない人や抗体検査の結果、予防接種の対象となった人は、早めに受けましょう。

- ▼新しい有効期限 令和4年3月31日 ※今年3月31日から2年間延長。
- ▼対象者 昭和47年4月2日～昭和54年4月1日までの間に生まれた男性
- ▼問い合わせ
- 健康増進課 ☎(63)1100

# 住まい・環境

## 下水道事業の会計方式が変わります

品を削減する動きが世界的に広まりつつあります。市では、生分解性素材を利用したストローの実証事業を行うため、使用してみたいお店を募集します。

- ▼提供本数 1店舗500本まで
- ▼実証期間 4月1日(水)～6月30日(火)
- ▼対象 市内に店舗がある飲食店など
- ▼参加費 無料
- ▼応募期限 3月13日(金)
- ※募集枠(2万本)に達し次第締め切り。
- ▼申し込み 〇廃棄物対策課、〇市民福祉課、〇総務福祉課、〇菅根出張所
- ▼申込方法 申し込み先にある応募用紙に必要事項を記入し、窓口へ持参するか、FAX、メールにて提出
- ※用紙はホームページからも入手可。
- ▼問い合わせ
- 〇廃棄物対策課 ☎(62)7301 FAX(62)7202
- 〇〇市民福祉課 ☎(62)7144
- 〇〇総務福祉課 ☎(62)7144
- city.nasushiobara.lg.jp

# 福祉

## 3月は自殺対策強化月間

### 〈いのちを守るゲートキーパー〉

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞いて、必要

- ▼申し込み・問い合わせ
- 〇自殺対策課 ☎(62)7301 FAX(62)7202
- 〇〇市民福祉課 ☎(62)7144
- city.nasushiobara.lg.jp

## 水道の使用開始・休止が電話でも手続き可能に

届け出時の負担を軽くするため、4月1日から窓口のほか電話、FAXで届け出できるようになります。必ず3営業日前までに届け出てください。

- ▼届け出時に確認が必要な事項 使用開始(休止/変更)希望日、水栓所在地、使用用途、使用者住所・氏名、電話番号など
- ▼届け出先 〇水道課、〇黒磯事業所、〇塩原事業所
- ※詳しくは市ホームページを確認してください。
- 〇〇水道課 ☎(37)5100

那須塩原市 水道 届け出  検索

- ▼問い合わせ
- 〇水道課 ☎(37)5100

な支援につなげ、見守る人のことです。話をよく聞き、一緒に考えてくれる人の存在は、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。命の門番になるのは、皆さんです。まずは、声をかけることから始めてみませんか？

- 〇〇社会福祉課 ☎(62)7026

## 大切な人を失ったあなたへ

大切な人を失った遺族が集い、気持ちを分かち合い、新たな人生の一步を踏み出すための会を開催します。

- ▼とき 3月14日(土)
- ・分ち合いの会 in 那須(遺族会) 午後2時～4時
- ・りんどう(自死遺族部会) 午後1時30分～3時30分
- ▼ところ 那須看護専門学校
- ▼持ち物 故人の思い出の品物や写真
- ▼会費 200円
- ▼申し込み・問い合わせ
- 分ち合いの会 in 那須(仲山) ☎080(9541)4918

# 広告

新築からリフォームまで、住まいに関することならCRTハウジングへ

**実際に見て触ってご体感ください!**

センターハウス ☎0287-39-3177

年中無休(年末年始を除く)

http://www.e-a-site.com/ 家サイト 那須塩原 検索

会場 栃木県那須塩原市三島1-39

開場時間 AM10:00～PM5:30

主催 CRT栃木放送

企画・運営 株式会社ライダース・パブリシティ

遺言・相続手続き、終活に係ること、許認可申請、土地利用、内容証明、法人設立など

**行政書士による無料相談会**

那須塩原市 3月7日(土) 午前10時～午後3時 西那須野公民館 講座室1

予約不要

暮らしと役所の手続きについてお答えします。

問い合わせ 栃木県行政書士会那須支部事務局 ☎ichi704@yahoo.co.jp (イチノヘ) TEL.0287-74-2783