



▲バックナンバーはこちら

エノキに登りました
～オオムラサキの春～

実は・・・

オオムラサキがエノキに登った2日前、オオムラサキの幼虫より大きくて、背中に3列の突起があるゴマダラチョウの幼虫が登ったことを確認しました。



少し早く登ったゴマダラチョウの幼虫



エノキに登ったオオムラサキの幼虫 撮影日:2020.4.17

4月17日、植木鉢に植えてあるエノキをのぞいていると、『あっ、登ってる、登ってるぞ!』といった叫び声が、箱の森の童夢館に響きました。それは、エノキの二股の所に、まだ体色の黒っぽいオオムラサキの幼虫を見つけたからでした。

編集後記

今年も引き続き広報担当の1人目の高久です。新聞やテレビも新型コロナウイルスの話題ばかりですね。これまでとは変化した日々、皆さん大変な思いをされていることと思います。

この春から念願の広報担当になりました、2人目の高久です。この名字、東北地域では地名にもなっていて、なじみのある方も多いかと思ひます。



おうちでできるストレッチ特集!! vol.2

那須エリアを拠点として活動するプロ自転車ロードレースチーム、「那須ブラーゼン」の選手が、自宅でするストレッチを紹介! 第2回はお尻や肩周りのストレッチです!



今回の講師 谷 順成 (25) 岐阜県出身で、広島から移籍して那須ブラーゼンに新加入。

※ストレッチは自分のレベルに合わせて行ってください。

01 お尻のストレッチ

四つんばいの状態から、お尻をゆっくりと横方向へ動かして、お尻の側面を伸ばしていきます。

※上から見た状態



02 肩回りのストレッチ1

まず四つんばいの状態になり、お尻を後ろに下げて腕を伸ばしていき、肩回りを伸ばします。



03 肩回りのストレッチ2

イスや床に座り、頭の後ろで片方の手をつかみ、頭の中央の方向へ引っ張ります。



那須塩原市 x NASU BLASEN
那須塩原市公式YouTubeチャンネルで那須ブラーゼンの選手による自宅でできる簡単なストレッチを紹介しています。

TOCHIGI eBOOKS
栃木県のすべてがそろう「電子書籍」ポータルサイト「トチギーブックス」



Tochigi ebooks とは
広報なすしおばらを含む県内の自治体が発行する広報誌などを電子書籍化し、無料閲覧できる地域特化型電子書籍ポータルサイトです。



お手数ですが 63円切手を貼ってください
3 2 5 8 5 0 1

那須塩原市役所
シティプロモーション課
「広報なすしおばら係」行

ご住所
那須塩原市
フリガナ お名前
年齢 性別