



滝で涼むスッカン沢 ~マタタビ~

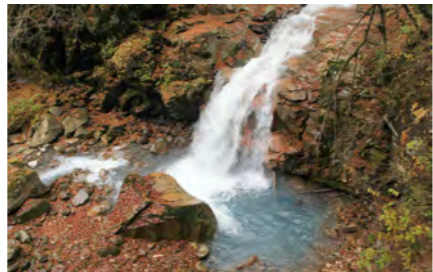


▲バックナンバーはこちら



マタタビの花

マタタビの葉 撮影日:2017.7.16 撮影場所:スッカン沢



仁三郎の滝

マタタビって？

マタタビ科マタタビ属 学名: Actinidia polygama

山地の樹林地に生える、つる性の落葉低木。北海道、本州、四国、九州に分布している。花期は7月。



おうちでできるストレッチ特集!! vol.3

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、自宅ですることができるストレッチを紹介！



今回の講師 下島 将輝(27) 兵庫県出身で那須ブラーゼン在籍5年目のキャプテン。スタイル抜群のスプリンターで、2020年シーズンは命を燃やし、勝利を狙います!!

01 前もものストレッチ

足を伸ばして座り、片方の足を曲げ、そのまま後ろに倒れます。その状態から、曲げた足の上に反対の足を乗せて、ももの前側を伸ばします。



02 お尻のストレッチ

寝転がった状態から片方の膝を抱え、抱えた足の手前側に反対の足を引っ掛け、お尻を伸ばします。



03 背中ストレッチ

座った状態で手を上に伸ばし、背中を丸めながら後ろに倒れ、背中を伸ばします。



※那須塩原市と那須ブラーゼンは連携協定を結んでいます。

那須塩原市 x NASU BLASEN QR code and text about YouTube channel

TOCHIGI eBOOKS logo and description



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。



Handwritten number 3258501 and text 'お手数ですが 63円切手を貼ってください'

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

Registration form with fields for address, name, phone number, age, gender

暑い日に滝巡りは気持ちの良いものです。今回紹介するのは、塩原にあるスッカン沢と、そこに咲くマタタビです。スッカン沢は、絶景で写真雑誌に紹介されるほど全国的に有名な場所です。

編集後記 今 回、叙熱の取材で伺った貴重なお話の数々。今年入庁3年目の私には想像もできない、長い道のりを歩んで来られた皆様に、頭が下がる思いです。

コンビニ交付サービス一時停止のお知らせ システムメンテナンスのため、コンビニでの証明書交付サービスを一時停止します。