



▲バックナンバーはこちら

塩原の青空へ ～塩原小中学校でオオムラサキ放蝶～

オオムラサキのサナギ

6月中旬、オオムラサキは幼虫からサナギに変態していく。サナギは白っぽい緑色をしていて、エノキの葉の裏側に作られるため保護色になっている。植木鉢のエノキに作られたサナギでも、なかなか見つけづらい。塩原小中学校の子どもたちも、見つけるのに大変苦労していた。



オオムラサキのサナギ



子どもたちの手のひらで別れを惜しむオオムラサキ 撮影日:2020.6.26

6月23日夕方、塩原小中学校4年生の担任の先生から「あきお先生、オオムラサキが羽化しました！」と、電話が飛び込んできました。幼虫がサナギになってから13日目のことでした。それは帰りの会直後のことで、教室でみんながその様子を観察できたことでした。しかも、動画も撮ることができたので……ビックリです。私はその場所になかったのですが、ちょっと悔しい気持ちもありましたが、昨年からの子どもたちと先生の頑張りを知っていたので、本当にうれしく思いました。一年かかりましたが、みんなの夢がかないました。次の日、羽化したオオムラサキは羽をすっかり伸ばし、立派なチョウに変身していました。そして、時々羽を開き、羽ばたく動作を繰り返すようになりまし。その時、鮮やかな紫色の斑文を確認できたことから、このオオムラサキは雄であることがわかりました。6月26日、オオムラサキを大空へ放す日が来ました。雨が心配でしたが、奇跡的に青空が広がりました。飼育ケースのふたを開け、子どもが手をかざすと、手のひらにオオムラサキが乗りました。別れが寂しかったのか、なかなか飛び立とうとしませんでした。5分後、子どもたちの歓声の中、塩原の大空へ無事に飛び立っていきました。あきお

※塩原小中学校と箱の森プレイパークで、計12匹のオオムラサキを自然に帰すことができました。

編集後記

初めて特集を担当しました。企画会議、取材、紙面の構成と初挑戦のことばかりで、重圧に弱い私は常にあたふた…。先輩方の丁寧な助言には、本当に感謝しかありません。また、取材にご協力くださった皆さんの温かさにも救われました。仲間と語らう姿や熱く思いを語る姿はとてまぶしく、夢中でシャッターを切りました。微力ながら、この特集を通じて少しでも皆さんの力になれたら嬉しいです。そして、ゆっくりと時間をかけて色あせた大山邸の本のように、私も素敵に歳を重ねられたらと思います。(高久ま)

暑い日が続いていますね。気温が40℃になるところもあるそうで、どこにいても汗をかいてしまいます。そんな中、私は「麦茶」にハマってしまいました。朝起きたとき、ご飯のとき、運動したとき、お風呂上がり…いつ飲んでもおいしいものです。どれも同じだと思っていた麦茶も、苦みや後味など、ちょっと注目するだけで全然違います。この「ちょっとした注目」や「気付き」を、これからの広報作りに活かしていきたいと思えます。気象庁によると9月は「秋」に分類されるそうですが、まだまだ熱中症などに気を付けましょう！(齋藤)



おうちでできる筋トレ特集!! 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、自宅で簡単にできる筋トレを紹介！第2回は体の側面を鍛える筋トレです！ストレッチと筋トレをしっかり行って、健康な身体を維持しましょう！
※筋トレは自分のレベルに合わせて行ってください。



今回の講師
しばた まさき
柴田 雅之(25)
京都出身で、在籍4年目の選手。京都弁がチャームポイント。昨年は疾患に悩まされたが、今年は復活し、粘りの走りで勝利を狙う!!

01 お尻の筋トレ

横向きで寝転がった状態で足を真っすぐ伸ばし、その状態から足を上にあげます。その動作を左右それぞれ10回程度繰り返しましょう。このとき、お尻の側面に力が入っていることを意識して行いましょう。速く上げ下げせず、自分のペースでゆっくりと行ってください。



02 胴部の筋トレ(パート1)

先ほどと同様に横向きで寝転がり、その状態から下側の足の膝を直角に曲げ、肘を床に垂直に立てます。そこから上側の足を少し上げて伸ばし、その状態でお尻を上下に10回程度動かしてください。このとき、身体が真っすぐになった状態を維持するように気を付けましょう。



※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 × NASU BLASEN
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。ぜひご覧ください！

03 胴部の筋トレ(パート2)

先ほどの筋トレの姿勢から、腕を真っすぐ上に伸ばし、そこから上半身をひねって、腕を胴の下側に持っていきます。このとき、身体が真っすぐになるように意識しながら、10回程度行ってください。



お便りに関するお知らせ

毎月5日号で募集していたお便りについては市ホームページから応募できます。皆さんのお便りをお待ちしています。



シェアサイクル 実証実験中!! ～買い物や運動をしてみよう～



利用には、専用のアプリが必要です。



- ▶ 実証実験期間 来年3月31日(水)
 - ▶ 駐輪場設置場所 黒磯駅西口広場、道の駅「明治の森・黒磯」、西那須野駅西口ふれあいスペース
 - ▶ 自転車設置台数 各駐輪場に3台
 - ▶ 自転車仕様 (株)ドコモ・バイクシェアの電動アシスト付き自転車
 - ▶ 利用料 無料(実証実験期間中)
 - ▶ 利用手順
 - ①スマートフォンにアプリをダウンロード
 - ②アプリから自転車を予約してパスコードを入手
 - ③自転車にパスコードを入力して開錠し、自転車を利用
 - ④駐輪場へ自転車を返却し、手動で施錠
 - ⑤自転車にある「操作パネル」の「Enter」を押し返却完了
- ※詳細は市ホームページを確認してください。
※1回2時間を目安にご利用してください。
- ▶ 問い合わせ 商工観光課 ☎0287(62)7156

