

ウォーキングで健康づくり



新緑の美しい5月に入り、体を動かすにはよい季節となりました。この機会に健康づくりのためにもウォーキングにチャレンジしてみたいかがでしょうか。

「足は第2の心臓」「2本の足は2人の医者」と言われるように、足には心臓の働きを助けるポンプの役目があり、ウォーキングにより血行が良くなるため、頭や体の働きも活発になります。

市では5月からスマートフォンを利用したウォーキング推進事業「めざせ!! 300万歩ウォーキング」を展開いたします。私も参加し健康づくりに努めてまいりますので、市民の皆さんもぜひ活用ください。

大田原市長 津久井富雄

✧ 掲示板 ✧

風しんが流行しています。

妊娠適齢期の方や、その周囲の方は特に注意が必要です。また、感染症予防の基本は、うがい、手洗い、咳エチケットです。あわせて、体調管理にも留意しましょう。

問 健康政策課 **東** 1階 **TEL** (23)8975

<黒羽小学校リレーマラソン>

黒羽小学校統合記念「未来へつなごう作新魂 黒羽小学校フルマラソンに挑戦」。

伝統の魂を未来へつなぐため、全児童などがリレーで、フルマラソンを完走しました。

みんなでバトンを繋ぎ、149人目のアンカーがゴールし、統合を前に最高の思い出を作りました。

今月の表紙

Cover of...
this month



大田原市役所

〒324-8641 栃木県大田原市本町1丁目4番1号

総合案内(代表) **TEL** 0287(23)1111

通常業務(平日：月～金曜日) 午前8時30分～午後5時15分

延長窓口(水曜日) 午後5時15分～午後7時

※市民課、国保年金課、子ども幸福課、税務課、収納対策課、会計課の一部業務

市民憲章 わたしたちは 若い力をそだて としよりをうやまい 大田原を明るいまちにしましょう

目次 CONTENTS

特集 P3

与一太鼓

トピックス P6

スマホで運動習慣 300万歩ウォーキング

アウトドア綱引き大会開催

道の駅で放射性物質検査を実施しています

公の施設の指定管理者が決定

広報おおたわらに対するご意見

与一逸品物語 VOL.2

健康おおたわら塾 . P10

油断**禁物**！全身の血管を傷める高血圧

市からのお知らせ . P12

地域のひろば . . . P22

与一伝承館通信

彫刻周遊

天文館だより

自然観察館だより

那須野が原ハーモニーホール

スナップおおたわら・P25

大田原市ホームページ

<http://www.city.ohtawara.tochigi.jp/>

「広報おおたわら」はホームページでもご覧いただけます。電子ブックも始めました。パソコンやスマートフォンで、ぜひご覧ください。

