

8/8 大田原市を考える

那須野ヶ原探訪会開催



大田原高校 1 学年の 39 名の生徒が、8 月 8 日に大田原市役所を訪問し、斎藤 達朗 副市長から講義(大田原市の抱える課題について)を受けました。

大田原市が抱える人口減少という課題について問題意識を共有し、地域を盛り上げる活動に参加していただけることを期待します。

8/8 自治会の今後を考える

大田原市区長連絡協議会および大田原市環境衛生推進員合同研修会



市と市民との連絡業務を円滑にし、自治会の指導者としての教養を高めるため環境衛生推進員との合同研修会を実施しています。今年度は、合同会社フォーティ R&C 代表 水津 陽子 氏による講演会や、自治会事例発表を行いました。参加された自治会長の皆さまにとって、自治会の今後を考える貴重な時間となりました。

8/15 8/16

夏の夜空彩る 1 万 5,000 発

黒羽花火大会・佐久山納涼花火大会

大田原の夏の風物詩「黒羽花火大会」および「佐久山納涼花火大会」が、今年も開催されました。

15 日開催の「黒羽花火大会」では、約 1 万発の花火とともに約 100 店の露店や各種イベントが会場を盛り上げました。

また、翌日 16 日に開催された「佐久山納涼花火大会」では、燈籠流しの後、5 号玉やスターメインなど約 5,000 発の花火が打ち上げられました。2 日間で計 1 万 5,000 発の花火が大田原の夏の夜空を彩りました。



8/15 祝！連続テレビ小説「風、薫る」原案決定

田中 ひかる さんが表敬訪問



本市出身の **おおぎさちか** を主人公のモチーフにした連続テレビ小説「風、薫る」(NHK)が、令和 8 年春から放送されます。原案となる、「明治のナイチンゲール大関和物語」の著者である田中 ひかる さんが本市を訪れました。

令和 8 年 1 月 31 日には、那須野ヶ原ハーモニーホールにおいて講演会を予定しています。

8/22 市内小中学生全国・関東大会結果報告会

選手のさらなる飛躍を期待して



スポーツ競技の全国大会や関東大会に出場した市内の小中学生のうち、40 名の児童・生徒が参加し「結果報告会」が開催されました。チームまたは個人として大舞台を経験した方や、これから大会が行われ上位成績を目指す方など、将来の活躍が期待される児童・生徒の姿に会場は大変盛り上がりしました。

8/24 よく学び・よく遊び・思いっきりチャレンジ
おたわらこどもフェスティバル



子供会活動の発展を目的に、おたわらこどもフェスティバルが開催されました。液体窒素を使った理科実験教室やワークショップ、カップボールゲーム、謎解きクイズ、縄文体験、キッズ薬剤師体験などさまざまな学びの場と遊びの場を提供し、多くのこどもたちにぎわいました。

8/24 暑さに負けず鮎釣り大会
第8回芭蕉の里くろばね那珂川レディース鮎釣り大会



8月24日に女性限定の鮎釣り大会「芭蕉の里くろばね那珂川レディース鮎釣り大会」(鮎レディ)が開催されました。

照り付ける日差しの中、初心者からベテランまで64名が参加し、多くの方が鮎釣りの腕を競いました。

8/25 実験でカガクの世界にふれる
小中学生理工チャレンジ講座開催



「小中学生理工チャレンジ講座」を開催し、小中学生と保護者23名が参加しました。紫キャベツの抽出液を使った実験では、洗剤などの液体を加えるとpHの違いで色が変化する様子を観察。参加者から「実験が楽しかった。理科にはあまり興味がなかったが興味を持てた。」といった感想が寄せられ、貴重な学びの時間となりました。

8/26 全国大会・関東大会結果報告
黒羽ソフトボールクラブ表敬訪問



8月26日に、全国中学校ソフトボール大会でベスト8、関東中学校ソフトボール大会で第3位という素晴らしい成績を収めた黒羽ソフトボールクラブが表敬訪問しました。

キャプテン、副キャプテンが大会での健闘を直接相馬市長へ報告し、今後の更なる活躍を誓いました。

9/1 長寿を祝して
敬老祝い記念品の寄贈



市内の肖像画家 益子 学司 氏と増村園芸(南金丸)の増村 英樹 氏が市長を訪問し、市内の高齢者への敬老祝い記念品を寄贈いただきました。

益子氏からは市内で2番目に高齢の方へ肖像画を、増村氏からは100歳以上の高齢の方へお花の寄せ植えをご寄贈いただきました。

9/1 昆虫を観て触れて学ぶ
大田原小学校移動自然観察館



大田原小学校の2・3年生を対象とした移動自然観察館が開催されました。児童たちは、普段なかなか目にするのでできないカブトムシやクワガタムシなどの展示や、実際に触って観察できるコーナーに大興奮でした。児童たちにとって、昆虫の多様性を学ぶ貴重な機会となりました。



『黒羽花火』

投稿者:ポムポムプディン
 撮影場所:黒羽花火会場
 撮影日:8月15日
 今年も見れて良かった!



『みんなのひろば』投稿募集

問情報政策課 6階 TEL0287-23-8700
 ✉jouhou@city.ohatawara.tochigi.jp

- 応募方法
 - Eメールに写真を添付し、本文に次の①～⑥を記入して情報政策課にお送りください。
 - ①コーナー名
 - ・我が家の『○○』(家族や自慢のレシピなどの紹介)
 - ・いといとこ撮り(市内の風景・イベント写真の紹介)
 - ・大田笑人(市内で活躍する個人・団体の紹介)
 - ②写真のタイトル
 - ③コメント(200文字程度)
 - ④氏名とペンネーム(本名掲載を希望の場合は不要)
 - ⑤住所(番地も記入。紙面には大字のみ掲載します。)
 - ⑥電話番号
- 注意事項
 - *原則として受付順に掲載しますが、応募多数の場合は過去に一度も掲載されていない方を優先します。
 - *掲載回数の上限は1人につき月1回かつ同一年度内3回までとし、2号連続しての掲載は行いません。
 - *掲載された場合の謝礼はありません。



詳細は市HPをご覧ください

那須赤十字病院共催コラム vol.4

今ストップ！高血糖

運動は、健康を維持するために重要だと言われています。高血糖予防においても、体を積極的に動かすことはとても効果的です。今回は、効果的な運動についてお伝えします。

▶ 運動の効果

運動をすると、血液中のブドウ糖が筋肉に取り込まれやすくなり、血糖値が下がります。運動を継続することによって、インスリンの働きが改善し、筋肉へのブドウ糖の取り込み能力が上がります。

▶ どのような運動が良いのか

▶ 有酸素運動

ウォーキングや自転車こぎ運動、水泳などの全身運動がおすすめです。

▶ 筋力トレーニング

自分の体重で負荷をかける運動(踵あげ、スクワットなど)、ダンベルの使用など、有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせると、より効果的と言われています。



▶ 運動の強度(目安)

- ▶ 楽～ややきつと感じる程度の運動
- ▶ 1分間の心拍数が、50歳未満では100～120拍、50歳以上では100拍未満

▶ 運動時間と頻度(推奨)

- ▶ 有酸素運動…1日に20～30分で週3回以上の実施
 - ▶ 筋力トレーニング…週2～3回の実施
- ※運動は、履き慣れた運動靴で行い、水分補給をしてください。



▶ 運動をする時間がないとき

運動をする時間がない場合や積極的な運動が難しい場合、歩いて通勤をしたり、テレビを観ながら手足を動かしたりするなど、普段の生活から意識的に動くことが大切です。

運動はかかりつけ医に相談の上、体調に合わせて無理せず行いましょう



市公式YouTube
 第4回 那須赤十字病院
 共催コラム

問健康政策課 3階 TEL0287-23-7601