

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ストレッチを紹介します！今回は下半身のストレッチを特集！コロナウイルスの影響で、外出や運動をする機会が少なくなり、健康面が心配な人も多いと思います。自宅で誰でもできる簡単なストレッチで運動不足を解消しましょう！



今回の講師
竹村 拓 (22)
大阪府出身で2020年に明治大学を卒業して那須ブラーゼンに加入。ブラーゼンイチの甘いマスクで那須の皆様を魅了します!!

01 もも裏のストレッチ

まず座って足を伸ばした状態から片足を右の図のように曲げます。その後、つま先に向けて手を伸ばし、もも裏が伸びることを意識しながらストレッチします。この時、反動をつけて伸ばしたり、無理にストレッチせず、ゆっくり深呼吸しながら行いましょう。もも裏は張っていると、腰や膝の痛みの原因になりますので、しっかりとストレッチしましょう！



4月1日、市とNASPO株式会社が、スポーツ振興、産業振興、まちづくりなどの地域活性化に向けて連携協定を締結しました。NASPO株式会社はこれまでも市と連携し、スポーツ振興、青少年の健全育成、地域交流を図ることを目的に活動を展開してきましたが、今後はより多くの分野で連携・協力し、那須塩原市の発展に取り組みます。

▼問い合わせ
○本シティプロモーション課
☎0287(62)7128

02

那須ブラーゼンとの連携協定を締結しました



▼対象
新型コロナウイルス感染症の影響で料金の支払いや納税が困難な人
水道料金など 最長4カ月間、水道料金・下水道使用料・農業集落排水施設使用料などの支払いを猶予
・市税 原則として1年以内、徴収・差押財産の換価(売却)を猶予

▼問い合わせ
○国管理課 ☎0287(37)5100
○本収税課 ☎0287(62)7190

02 前もものストレッチ

まず膝立ちになり、片足を前に出します。この時に両膝の角度が90度になるようにします。それから、膝が付いている方の足の甲を持ち、お尻に近づけてももの前を伸ばします。バランスがとりにくい人は足を持っていない方の手で、壁などをつかんでバランスを取ってください。前ももが張っている場合、膝などの痛みの原因になることがありますので、しっかりとケアしましょう。



03 お尻のストレッチ

まず足を伸ばして座った状態から、膝を90度に曲げて、両手を後ろにつきます。そこから片足を持ち上げ、反対の足の膝の上に乗せて、お尻の筋肉を伸ばします。余裕のある方は、身体を足に近づけて、さらに伸ばしてみてください。お尻の筋肉をほぐして、しっかり使えるようになると、膝の痛みなどが出にくくなりますのでぜひ行ってみてください！



Q. あなたが好きなコーナーはどれですか？(複数可)

- | | |
|-------------|---------------|
| 1. 表紙 | 2. 特集 |
| 3. 行政 info | 4. タウントピックス |
| 5. 子育て連絡帳 | 6. チャイルドトピックス |
| 7. 健康だより | 8. 図書館へ行こう！ |
| 9. お便りBOX | 10. なすしおばら珍百景 |
| 11. ちっちゃな自然 | 12. 編集後記 |
| 13. ものづくり若人 | 14. 私のまちの近い遺産 |

広報なすしおばらを読んだ感想、取り上げて欲しい話題や記事などをお書きください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

那須塩原市 × **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。ぜひご覧ください！

広報なすしおばらの発行ページ数削減に関するお知らせ

広報なすしおばら5月5日号を読んでいただきありがとうございます。現在、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、市内で予定されていた各種行事やイベントが中止となっております。

広報なすしおばらについても、新型コロナウイルス感染症の影響により、掲載する内容を精査し、ページ数を削減して発行しています。広報なすしおばらを楽しみにしていただいている方には申し訳ありませんが、ご理解をお願いいたします。



「子どもを守る家」は、子どもたちが危険を感じたときに駆け込める場所で、民家や店舗などの協力を得て設置しています。また、地域で子どもたちを見守っている目印として、不審者への抑止効果もあります。子どもたちにとってより安心・安全な地域づくりのために、「子どもを守る家」の協力者を募集します。皆さんの協力をお願いします。

▼申し込み・問い合わせ
○青少年センター(国生涯学習課内)
☎0287(37)5925

04

地域で子どもたちを守る！「子どもを守る家」協力者募集



本市、大田原市、那須町、那珂川町の那須地域の4市町は、定住人口の増加を目的として、「那須地域定住自立圏構想」を形成しています。

このたび、「那須地域定住自立圏構想」の事業として、那須塩原駅東口にエレベーターが設置されました。今後も4市町で連携し、さまざまな事業に取り組んでいきます。

▼問い合わせ
○那須市整備課 ☎0287(62)7160

01

水道料金などの支払いや納税を猶予します

03

那須塩原駅東口にエレベーターが設置されました

※いただいたご意見は、内容を変えない範囲で添削させていただく場合があります。※紙面の都合上、掲載できない場合がありますのであらかじめご了承ください。