

# MOKA



**あっ!あそこにいるよ!**

6月20日(日)鬼怒水辺観察センターで  
“カイツブリの親子を見よう”  
が行われました。  
(12Pに関連記事)



令和3年(2021年)  
No.795

## 8月号

<特集>

「歩こうか真岡プラス1」に参加しよう!  
避難指示!たどりつきますか?あなたの避難所

コロナに負けるな!

自分も大事、家族も大事  
みんな大事



TOCHIGI BOOKS  
トチぎブックス

電子書籍ポータルサイト「TOCHIGI eBOOKS」で広報もおかを読むことができます  
<http://www.tochigi-ebooks.jp/>



## わが家の天使たち No.125

熊倉町の  
うめはら  
梅原 かずき  
一響 くん(4)

元気で好奇心旺盛な一響は外遊びが大好き!家ではミニカー遊びもお気に入り。相棒のパトカーと一緒に家中を走り回ってパトロール。将来の夢は「おまわりさんになってパトカーに乗ること」いつも見守りながら応援しているよ!  
(父・母より)



人口 79,800人(▲16人)  
男:40,379人(▲15人)/女:39,421人(▲1人)  
世帯 32,088世帯(31世帯)  
令和3年7月1日現在、市民課調べ  
( )内は前月比。減少の場合のみ▲印を記載。住民基本台帳と外国人登録(登録者数3,476人)をもとに算出。

## 笑顔 362人目の笑顔さんをさがして

株式会社協栄社でデザイン業務を行っています。幼い頃から絵を描いたり、デザインをすることが好きで、それを生かせるこの仕事にとってもやりがいを感じております。これから日々成長し早く一人前になり、地域に貢献したいと思っています。



「わが家の天使たち」、「笑顔をさがして」、「あの日あのころ」掲載希望の方は、広報広聴係まで申し込みください。  
Tel 83-8100 FAX83-5896  
申し込みフォーム

## 井頭から魅力発信

井頭周辺エリアの旬な情報をお届けします!

## 健康なカラダ作りをサポート

i Fitness (アイフィットネス)

真岡井頭温泉の「i Fitness」には、筋力トレーニングや有酸素運動を行えるマシンジムと、エアロビクスやズンバ、ピラティス、グループセンタジーなどが行えるスタジオレッスンがあります。スタジオレッスンでは、ベテランのインストラクターと一緒に教えてくれるので、初心者でも安心です。コロナ禍の今、音楽に合わせて楽しく運動不足を解消しましょう。



複合運動ができるニューマシンなど17種類のマシンをそろえています



リズムに乗って、スタミナアップ! ストレス解消にも効果的



センタジーはヨガとピラティスの効果が同時に得られます

### フィットネス会員プラン

どの会員がよいか迷っている場合はご相談ください。ライフスタイルや、ご希望に合った最適なプランをご提案させていただきます。

種類	月会費	利用時間(毎週火曜は休館日)
レギュラー会員	7,700円	10:00~21:00
ペア会員	6,780円	※ペア会員は友人、ご家族、お知り合い等、2人ペアで同時申し込みとなります。
デイ会員	5,780円	【月・水~金】10:00~17:00 【土】10:00~15:00 【日・祝】ご利用できません。
ナイト会員	5,300円	16:00~21:00



私たちと一緒に  
ココロもカラダもリフレッシュ

真岡井頭温泉いちごの湯  
Tel 83-8822 FAX 84-8505  
新型コロナウイルス感染拡大防止対策を徹底しています