

教室・講座 人生 110 年時代を目指す裏切らない筋トレ
6.23 (日) “筋肉体操” 谷本道哉さんに学ぶ

NHK「みんなで筋肉体操」などに出演の順天堂大学院の谷本道哉教授を講師に、芳賀郡市医師会による筋力トレーニング講座が開催されました。谷本さんは「何歳からでも筋肉は付けられる。筋トレはみんなのもの」と呼びかけ、簡単にできるスクワットや椅子を使った腕立て伏せ・腹筋を実演しました。参加者も一緒に体を動かし、効果的な運動方法を学びました。



真岡で活躍している人を応援します
それいけ！
まちびと

オンライン・オフライン両方を駆使して子どもの居場所づくりに取り組む、NPO 法人ハロハロラボ代表理事の小川美穂さん。ご活動のきっかけや思いを、地域こし協力隊の栗村さんが伺いました！



コロナをきっかけに、家にいながら外と関わりが持てないかと模索し、令和3年1月にオンラインで子どもたちの交流の場を開催しました。続けているうちに、学校に登校しづらいお子さんたちも参加してくれるようになり、今のハロハロラボにつながっています。

最近では 真岡鐵道久下田駅で小中学生が保護者と自由に利用できるフリースペースを開くなど、地域でのリアルな場づくりにも取り組んでいます。子どもも大人も多世代で好きなことを楽しく学び、遊び、つながれる場を作っていきたくです。ある本に、「大人は子どもに、楽しいしか渡せない残せない」とありました。子どもたちは無理矢理やらせられたことはあまり覚えていないけれど、楽しかった記憶は残っているんですね。だから活動を通して「楽しさ」を手渡せたらいいなと思っています。それがきっと大人になった時、分からないことを聞いたり、調べたり、学び続けられる力になると思うのです。



市政情報 PLUS+

【人口と世帯数】 令和6年7月1日現在 ※カッコ内は前月比
78,456人 (-34) 男 39,793人 (-15) 女 38,663人 (-19)
33,272世帯 (-32) 住民基本台帳と外国人登録者数(4,184人) から算出

毎週金曜日に発行している「WeeklyNews もおか」は、市HP 市公式アプリでも閲覧できます。ぜひご利用ください。

クーリングシェルターを開設

熱中症特別警戒アラートが発表された際に、暑さを避けて休憩を取れる施設として指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）を開設しています。また、アラートが発表されていない際にも、涼みどころとして利用可能ですので、外出の際に休憩場所として気軽にご利用ください。(問・環境課環境対策係 Tel 83-8127)

【開設場所】 約20カ所 真岡市役所、二宮コミュニティセンター、まちなか保健室（駅前館、田町館、にのみや館）ほか



農業版 BCP を作成しましょう

台風・猛暑・長雨などの気象災害被害は、増加傾向です。災害時に農業経営への影響を少なくするために、農業版 BCP を作成し有事に備えましょう。(問・農政課 農業振興係 Tel 83-8139)



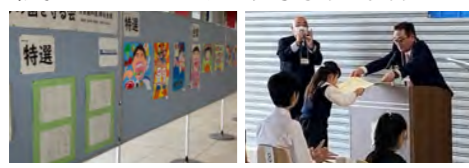
わたのみ基金・善意銀行

6月に寄付をされた方々です。ご協力ありがとうございました。(敬称略、問・社会福祉協議会 Tel 82-8844)

- わたのみ基金 30,000円
- 善意銀行
- まちなか保健室
- 肌着 14点、寝具 2点、日用品 26点
- 明治安田生命 宇都宮支社 真岡営業部
- タオル 54本
- ダイナム栃木 真岡店 食品 169点、日用品 7点
- JA はが野真岡地区・二宮地区女性会 食品
- 石嶋三三雄 食品 5kg
- 匿名 輪投げ 1セット
- 匿名 タオル 32本、日用雑貨一式
- 匿名 玄米 60kg

歯と口の健康週間 6/4 ~ 6/10

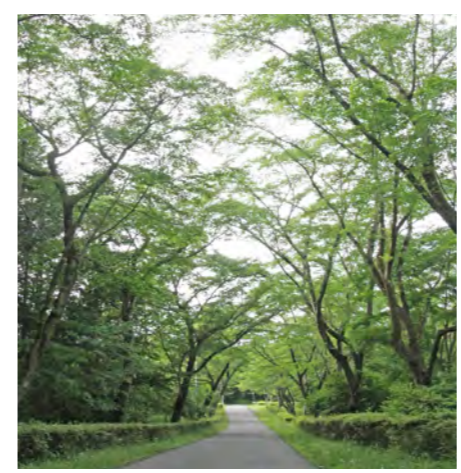
芳賀歯科医師会による、芳賀地区の小・中学生の「よい歯のポスター・作文・標語コンクール」が実施され、入賞作品が、市役所本庁舎1階に展示されました。また、6月9日(日)に、表彰式を行いました。(問・こども家庭課母子健康係 Tel 83-8121)



集まれ mokafan
みなさんの SNS 投稿作品を紹介

インスタグラムやフェイスブック、エックスなどの SNS で、#mokafan や#真岡応援カメラマンが付いた作品から、今回は「涼」をテーマに紹介します。(問・秘書広報課シティプロモーション係 Tel 81-6947)

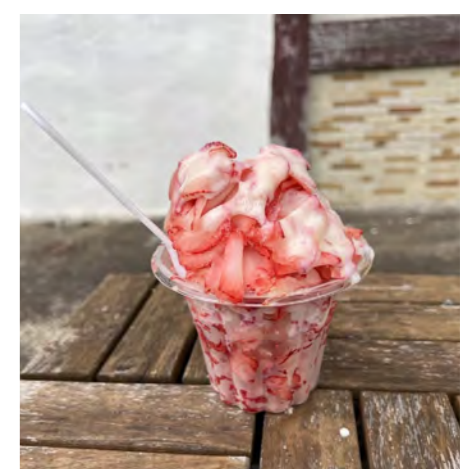
ご自身の SNS アカウントで「#mokafan」「#真岡応援カメラマン」をつけて写真を投稿してください。



♡Q▽ #根本山



♡Q▽ #一万人プール



♡Q▽ #けずりいちご #門前