

ひたまるがゆく

2月18日に、偕楽園で行われた水戸市のマスコットキャラクター「みとちゃん」のお誕生会に参加したひたまる。3月10日が誕生日のみとちゃんを、県内外から駆け付けたゆるキャラたちと一足早くお祝いをしました。お誕生会では、バースデカードやケーキなどがプレゼントされ、ひたまるもゆずサイダーをプレゼント。とても喜んでくれました。

4月には常陸大宮市もきれいな桜が咲き始めるので、みとちゃんにも桜を見に来てほしいと思ったひたまるでした。



▲お祝いの言葉を伝えたひたまる

スポーツクラブひたまる 25情報局 Vol.31

皆さんこんにちは。いずみ腰痛センターの岩上栄滋です。今年度は、岩上がストレッチ教室、高桑誠がコアトレ教室を担当しました。一年間指導してきて感じたのは、間違ったストレッチやトレーニング方法が身に付いてしまっている人が多いということです。教室では、一人ひとりに声をかけ、きちんとアプローチできているかのチェックや指導、自宅でストレッチなどを行う時のためのプリントを配布し、正しいトレーニングを身に付けてもらえるよう指導しています。専門的な知識と技術で、健康で若々しいカラダづくりのお手伝いをします。

さあみなさん、新年度から一緒に頑張りましょう！（教室参加者募集は、お知らせ版4月10日号に掲載します）



▲高桑先生(左)と岩上先生(右)

■問い合わせ■

スポーツクラブひたまる25事務局 ☎55-9666
生涯学習課 生涯学習グループ ☎52-1111 (内線342)

御前山ビオトープ周辺の植物等

山地の落葉樹林や林縁などに生える落葉高木で、高さは3～6mになります。葉は長さ5～15cmの広い卵形で上部が3つに裂けますが、切れ込みのない小型の葉も混じります。雌雄異株で3～4月の葉が開く前に、黄色の小さな花がまとまって咲きます。雄花序は花自体も大きく数も多いので、雌花序より見応えがあります。葉は秋には鮮やかな黄色に色づき、とてもきれいです。枝を折るとよい香りがするので、クロモジと同じように楊枝にされます。

ダンコウバイ



(クスノキ科クロモジ属)

(写真・データ提供 御前山ダム環境センター)

常陸大宮市の人口

(3月1日現在・推計常住者)

総人口 41,723人

(男 20,563人 女 21,160人)

世帯数 16,028世帯



QRコードから市のツイッターがご覧になれます

広報 常陸大宮 3月 第150号

発行日 平成29年3月27日

発行/常陸大宮市 編集/秘書広聴課

〒319-2292 茨城県常陸大宮市中富町3135-6

TEL 0295(52)1111 FAX 0295(53)6010

E-mail hishokou@city.hitachiomiya.lg.jp

URL <http://www.city.hitachiomiya.lg.jp/>

