

# ひたまるがゆく

8月26日に那珂市で開催された「なかひまわりフェスティバル2017」に参加したひたまる。イベント会場付近には黄金に輝くひまわり畑が一面に広がっていました。

イベントには、ひたまるのお友達のナカマロちゃんを応援しようと、たくさんのゆるキャラたちが駆けつけ、会場内は大盛り上がり！出店コーナーには美味しいグルメがたくさんあったので、全部食べたかったけどお腹がいっぱいになってしまいました。来年はお腹を空かせて来ようと決めたひたまるでした。



▲ みんな勢ぞろいしたよ！

## スポーツクラブひたまる25情報局 Vol.38

新企画「基礎からの筋トレ教室第1期」を開催中です。専門家が基礎から丁寧に指導しますので、初心者でも効果的なトレーニング方法を学ぶことができます。好評につき12月から第2期をスタート。お知らせ版11月10日号をご参照ください。皆様の参加をお待ちしております。

(参加者の声)

- 効果的な筋トレ法を学び、自宅でも行えます。(60代男性)
- 普段使っていない筋肉のトレーニング方法を教えてもらった。(50代女性)
- 筋トレがこんなに楽しいとは!! (50代男性)



### ■問い合わせ■

スポーツクラブひたまる 25 事務局 ☎ 55-9666  
文化スポーツ課 文化・スポーツグループ  
☎ 52-1111 (内線 342)

## 御前山ビオトープ周辺の植物等

溝や水路、湿地などの湿った所に群生する1年草です。高さは30～80cmです。茎は中空で下向きの刺があり、下部は地面を這ってところどころから根を出します。また、土の中に白い茎を伸ばし、その先に白いつぼみをつけます。これは花を開かないで実を結ぶ閉鎖花と呼ばれるものです。葉は楕円形で基部は両側が突き出したほこ形をし、両面や柄にも毛状の刺があります。8～10月頃、枝先に紅紫色から白色の花を10数個つけます。

ミナソバ



(タデ科タデ属)

(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

(10月1日現在・推定常住者)

総人口 41,342人

(男 20,376人 女 20,966人)

世帯数 16,087 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 10月 第157号

発行日 平成29年10月25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/>

