

御前山ダム湖周辺を歩く会参加者募集

ダム湖周辺の美しい自然を皆さんに楽しんでもらうため、歩く会を開催します。湖畔に山桜の咲く季節に歩いてみませんか。

- 日 時 4月6日(土) 雨天中止
受付開始8:30 開会式9:00
※実施の有無は、当日7:00以降にお問い合わせください。
- 集合場所 御前山ダム公園
- コース ダム公園からダム湖沿いの道路を歩きます。途中、ハイキングコースに入る軽登山コースとそのまま道路を歩く一般コースに分かれますので、希望するコースを選んでください。
- 参加費 無料(軽食の用意あり)
- 定員 100名程度
- 持ち物 ウォーキングに適した服装と靴、飲み物、雨具
- 申込方法 電話または申込フォーム
- 申込期限 4月4日(木)
- ※参加された方には、温泉入浴券とダムカードを差し上げます。



▲申込フォーム

問 御前山支所 ☎55-2111

「河川愛護モニター」募集

国土交通省では、河川を優しく見守ってくれる「河川愛護モニター」を募集します。

- 活動期間 令和6年7月1日から2年間
- 活動内容 日常生活の範囲内で知り得た情報を河川管理者に伝えることが主な活動です。
- 活動範囲 常陸河川国道事務所が管轄する那珂川・久慈川と支川(涸沼川・桜川・藤井川・里川・山田川)の住居に近い約5kmの範囲
- 申込資格 活動範囲からおおむね5km以内に居住する満20歳以上の方
- 募集人員 6名程度
- 申込期限 令和6年5月10日(金)
- 申込方法 事務所ホームページから応募用紙を入力し、郵送、FAX、メール、持参のいずれか

※詳細は、常陸河川国道事務所ホームページをご覧ください。
<https://www.ktr.mlit.go.jp/hitachi/>

問 国土交通省常陸河川国道事務所占用調整課
河川愛護モニター担当 ☎029-215-9143
FAX 029-240-4087
✉ ktr-hitachi-monitor@ki.mlit.go.jp

【ひたまる25】ノルディックウォーキング 定期練習会(上半期)参加者募集

スポーツクラブひたまる25では、ノルディックウォーキング定期練習会を開催しています。ノルディックウォーキングは通常のウォーキングに比べて、約20パーセントアップの運動効果があると言われています。当クラブの日本ノルディックウォーキング振興会公認指導士がていねいに指導します。数量限定ですが、貸出し用ノルディックポールもありますので、お気軽にご参加ください。

期日	集合場所
4月 6日	[5クラブ合同]なかLuckyFM公園(9:15集合)
4月20日	西部体育館正面玄関前
5月11日	西部体育館正面玄関前
5月25日	[5クラブ合同]詳細未定(ひたちなか市みなとwaiwaiクラブ主催)
6月 1日	大宮南部コミュニティセンター
6月15日	大宮南部コミュニティセンター
7月 6日	辰ノ口親水公園
7月20日	辰ノ口親水公園
8月 3日	陰陽山森林公園駐車場
8月17日	陰陽山森林公園駐車場
9月 7日	神奉地公園駐車場
9月21日	神奉地公園駐車場

- 時 間 9:00～ ※7月～9月は8:00～
合同は9:15～
90分～120分程度(コースによって所要時間が異なります。)
- 対象者 2時間程度のウォーキングが出来る方
- 参加費 200円(保険代含む)
会員：無料

※申し込みは不要です。開始時間10分前までに直接集合場所へお越しください。

問 スポーツクラブひたまる25事務局
☎55-9666

志村大宮病院

広告

呼吸器外来

●診療時間●
月曜～土曜 9:00～12:30

このような症状のある方は
・長引く咳 ・しつこい痰 ・息切れ ・胸の痛み
・呼吸困難 ・喘息 ・肺がん化学療法 ・気管支鏡による診断

志村大宮病院 <https://www.hakujinkai.com>

【予約】0295-53-1111 【相談窓口】0295-53-9910