

# 令和元年 9月生まれの 赤ちゃん



いしかわさくや  
石川朔弥ちゃん



おおもり ゆ さ  
大森結又ちゃん



おおまめうだ さ え  
大豆生田紗依ちゃん



くろこだい ち  
黒子大智ちゃん



あおき え ま  
青木恵菜ちゃん



よこた も も な  
横田桃奈ちゃん



いずみだい けい ち  
泉田優作ちゃん



## わが家の エンゼル 天使



ごうまみ さ き  
郷間美咲ちゃん



とみざわ ま な  
富澤茉愛ちゃん



あおやま え い た  
青山瑛太ちゃん

(募集) 写真の裏に赤ちゃんの名前(ふりがな)・生年月日・住所・電話番号・保護者名を記入のうえ〒328-8686 栃木市役所シティブロモーション課へ(締切当日必着)。写真は返却しません。  
(締め切り) 令和元年11月生まれ9月10日(木)、令和元年12月生まれ10月14日(水)  
※封筒に差出人住所を明記ください。

## ハートランド(渡良瀬遊水地) 私が案内します Vol.12

## ルディックウォーキング 鈴木綾一さん 早乙女秀雄さん

### 歩いた後は入浴も、でっかい『屋外ジム』

ヨシ原を歩みなさんを見てください。最年長が77歳で2人、大半が65歳以上。でも、伸びた背、颯爽とした足取り。「前は、階段を上るだけで息が上がったけどねえ」。大自然を楽しみつつ、歩きながらの雑談が始まりました。  
私、鈴木綾一(写真上の右)は、健康運動指導士。遊水地に接する栃木市の施設「渡良瀬の里」では、ポールを使って誰でも楽しめる有酸素運動「ルディックウォーキング」の教室を毎週開き、私がインストラクターです。現在休校中ですが、今日は開講時からの人らが集まりました。  
遊水地をでっかい『屋外ジム』に――。私、早乙女秀雄(同左)は、この里の施設長。我々が栃木市総合運動公園の指定管理者として培った経験を生かそうと考え、結論が「遊水地と一体」となった健康づくりでした。

例えば、この教室。里の芝生で体をほぐし、地続きの遊水地の堤防などを歩きます。戻ったら、遊水地を一望する「大浴場」(同下)でひと風呂。春と秋は、遊水地に「遠足」。スポーツドクターが定期的に健康相談に応じ、女性講師による「理想の体づくり教室」も開催。トレーニング機やマッサージ機を置き、屋外でグラウンドゴルフもできます。4県に接し「交流拠点」の役目も。利用料金は近隣県の人も同一です。「カラオケ大会」は、各県対抗歌合戦の趣。遊水地の「栃木市・渡良瀬バルーンレース」では、市が便宜を図り、期間中、関係者の滞在先になります。



渡良瀬の里：教室は1回500円、利用料100～300円。コロナ禍の影響など、営業状況の確認は同里(☎0282・62・1635)へ。



## 秋の外来植物等除去活動 & お魚ふれあい体験 9/19 土



谷中村史跡保全ゾーンには20種類以上の希少植物が生育している特別な場所があるのを知っていますか?この希少植物に影響を及ぼす「外来植物等の除去活動」と「お魚ふれあい体験」を実施します。ラムサール条約湿地である渡良瀬遊水地の豊かな自然を未来につなぐため、ひとりでも多くの皆様のご参加をお待ちしております!

時間 9時40分集合受付(小雨実施・荒天中止)  
作業時間: 10時から11時  
11時から渡良瀬遊水地にいるお魚との触れ合いコーナーを設置

**集合場所** 谷中湖レンタサイクルセンター前

**対象** どなたでも

**申込** 不要(10人以上での参加の場合事前にお電話ください)

**持ち物** 長そで、長ズボン、長靴、飲み物、タオル

**問合せ** 渡良瀬遊水地課 ☎(62)0919

## まちの話題 「新波の提灯」の絵付けに小学生たちが挑戦!

7月7日に部屋小学校で、藤岡町新波の「田中提灯店」の4代目店主、田中梅雄さんによる「新波の提灯」の授業が行われました。「新波の提灯」は県の伝統工芸品に指定されており、100年以上の歴史があります。授業は部屋小の4年生を対象に毎年行われており、今年で5回目。児童たちは、田中さんから提灯の歴史や作り方の説明を受け、その後、各々が提灯への絵付けに挑戦しました。



児童たちは、曲線かつ凹凸のある提灯に苦戦しながらも、見事な集中力で生き物や花火など個性あふれる絵を仕上げていきました。地元の職人技を体感し、知識を深めることができた、貴重な経験となりました。



次号 広報とちぎ 10月号は 9月18日(金) 発行

広報とちぎ令和2年9月号 発行/栃木市 〒328-8686 栃木県栃木市万町9-25  
編集/総合政策部シティブロモーション課 ☎0282-21-2316 <https://www.city.tochigi.lg.jp>



**介護付き高齢者優良賃貸住宅**  
**ハーモネットハウス大平**

- 医療介護24時間対応
- 専門スタッフの個別リハビリ
- 充実の個室設備

☎0120-333-675

**医療連携強化型ショートステイ**  
**ハーモネットショートステイ大平**

- 医療介護24時間対応
- 専門スタッフの個別リハビリ
- 認知症予防プログラム

TEL.0282-25-7311

**外出支援強化型デイサービス**  
**ハーモネットデイサービス大平**

- 屋外リハビリテーション
- 認知症予防プログラム
- 個別浴槽でのんびりお風呂

TEL.0282-45-2255