

我が家のアイドル募集

- 締切 1歳の誕生日まで
- 申し込みに必要なもの
 - ①お子さんの写真(郵送・持参:裏面に記名、メール:5MB以内)
※頭からあごまでが写り、顔の周りに余裕があるもの
 - ②お子さんの名前・性別・誕生日、住所、電話番号、保護者氏名
- 申込方法 郵送・メール・広報広聴係(市役所行政棟3階)へ直接持参

〒322-8601 今宮町1688-1
 広報広聴係「我が家のアイドル係」
 メール koho@city.kanuma.lg.jp
 右のQRコードからもメール送信可能



1歳を迎えたお子さんを紹介します。
 ※7月8日～8月5日生掲載



栄町3丁目
 河上 楽くん
 (R2.7.8生)



千渡
 大出 蒼葉ちゃん
 (R2.7.14生)



貝島町
 柿崎 花波ちゃん
 (R2.7.15生)



西茂呂1丁目
 加藤 莉衣ちゃん
 (R2.7.17生)



貝島町
 赤羽根 季依ちゃん
 (R2.7.19生)



樺山町
 松本 優那ちゃん
 (R2.7.22生)



朝日町
 山登 千夏ちゃん
 (R2.7.23生)



上石川
 大柿 榎実菜ちゃん
 (R2.7.26生)



千渡
 青木 湊くん
 (R2.8.4生)



千渡
 駒場 涼真くん
 (R2.8.5生)



白桑田
 大貫 ヨシさん
 (T10.8.10生)



上日向
 畑山 タマさん
 (T10.8.18生)



西茂呂
 伊藤 イチさん
 (T10.8.20生)



村井町
 高橋 トヨさん
 (T10.8.28生)

いちごいちえ 通信 No.24

皆さんの周りのちょっと
珍しい話題をご紹介します。

髪の毛の贈り物 —ヘアドネーション活動—

「みんなにヘアドネーションについて知って
もらえるきっかけになれば嬉しい」

生まれて初めての美容室に少し緊張気味に
話すのは、市内在住の小学3年生・中山美
琴ちゃんです。9年間伸ばし続けてきた髪に
別れを告げます。

ヘアドネーションは、寄付された髪の毛で
医療用ウィッグを作り、事故や病気で髪の毛
を失った方に提供する活動のことで、近年、
芸能人が積極的に活動に参加するなど、注
目が集まっています。

美琴ちゃんはテレビ番組でヘアドネーション
について知り、今日まできれいな髪の毛を
保てるよう、手入れをしながら伸ばしてきた
そうです。洗髪やドライヤーで髪を乾かすな
ど、手入れを手伝っていたご両親は美容師さ
んにはさみの使い方を教わりながら、感慨深
そうに一束ずつ髪を切りました。切った髪
の毛は、自宅に持ち帰り、ヘアドネーション
の活動をしている団体に送るそうです。

皆さんもできることから、人を手助けする
活動に参加してみませんか？



▲髪の毛は束にして切ります。



撮影協力：hair Lien 様



人生初の美容室にドキドキ

身近な情報をお寄せください

皆さんの周りに、誰かに伝えたいような珍しい話題や
楽しい話題はありませんか？ぜひ下記までご連絡ください。

連絡先 鹿沼営業戦略課広報広聴係

☎ (63)2128・FAX(63)2292

メール koho@city.kanuma.lg.jp

ぶんげい

名前(ふりがな)・住所を明記し、
はがき・メールで「応募ください」。
締切は毎月20日(到着分)です。
〒322-0601 今宮町1-68-8-1
メール koho@city.kanuma.lg.jp
広報広聴係(応募部門を明記)

市民俳壇

電車過ぎちちろ又鳴く無人駅

引田 斎藤 良明

遠かなる奈良の都や曼殊沙華

楡木町 上野佐喜子

秋の畑実りを囲う鉄格子

下材木町 中島 克敏

赤とんぼ帽子に留めて立ち話

万町 海原ゆう子

新涼や朝の散歩の足軽く

下材木町 中島 成子

筆太に花火と書いて筆を置く

石橋町 宇賀神タカ子

秋風や風鈴仕まう軒静か

西茂呂 阿部 金司

稲穂垂る母の生まれし田園に

中田町 高内シヅエ

市民歌壇

密に咲く秋海棠の花ゆらし風渡りゆきいよよ秋めく

万町 中又 令子

麻畑にかくれんぼせし姉妹共に老いづき父母の墓
訪う

上野町 楡木 和子

騒音の中瞑想を続けければ心落ちつき血圧下がる

上野町 竹澤 光子

小林 夏江選

コロナ禍で外出が減るなか、簡単にできる運動で体をほぐしてみませんか

ちょっと運動してみませんか

スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎(63)2255
かぬま文化・スポーツ振興財団 ☎(72)1300

今回ご紹介するのは、**上体を前に曲げる太もも後ろ側の筋のストレッチ**です。
あらゆる運動の基本となるもので、腰痛の予防にも効果があります。

- まず、ストレッチするところとその周辺をよく動かします。
 - ①膝回しを左右4回ずつゆっくりと行います。
 - ②その後、膝の屈伸運動を4回ゆっくりと行います。
- ストレッチは、次の順に体を動かします。
 - ①脚を前に伸ばし、上体をゆっくりと曲げていきます。
 - ②痛くなるまで曲げないように、痛くなる前で止めます。
 - ③曲げたままゆっくり20数えます。
 - ④上体をゆっくりと戻したら終了です。



ここがPOINT

- ・太ももの裏側が痛くなるまで曲げてしまうと、効果が上がらないばかりか、筋肉や関節を痛めてしまうこともあるので注意しましょう。
- ・体を前に曲げた状態で太ももの裏側に張りを感じていれば、膝は曲がっていても大丈夫です。



- ・お風呂上がりに行くと効果的です。
- ・簡単にできて筋肉への負荷もあまりないので、毎日1~3回程度行いましょう。

他にも「**自宅でトレーニング**」の動画を配信しています。

レッツ・チャレンジ!



彼岸花紅深く墓地に咲く夏の終りを告げるとくに
富岡 佐藤富一郎

向日葵の迷路を子らは進みゆく母の指示する展望
台見て 日吉町 小川 豊治

数百年我が家守り来し大榎生命を断ちぬこの夏の
日に 西沢町 竹沢 敏子

なつかしき母の得意のシモツカレコロナ禍ゆえに分
けてもやれず 御成橋町二丁目 浅野 賀子

栃の実を拾って孫は大騒ぎ見守る親の小さな幸福
西沢町 安達 和子

市民川柳

米寿越え卒寿の坂が百招く 下武子町 広田 順一

菓ごもりへ心のダムも嵩上げし 酒野谷 杉山 進

外野席避けて施設の読書かな 板 荷 小池 誠

甲子園余熱を帯びる砂置き場 日吉町 佐野 正晃

菓ごもりでテレビ機数の大相撲 上野町 高橋 正光

マスクして秋の晴れ間に化粧せず 西茂呂 円山ミツ子

早稲柿に競い味見の烏かな 中栗野 大塚 初江

新庁舎しばし見とれて長居する 塩山町 森野 静雄