

# ちょこっと運動してみませんか

4

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

## 日常の動作に重要なお尻の筋肉のストレッチ

1. ストレッチするところとその周辺をよく動かしてから行いましょう。まずは次の要領で腰回しを行います。

- ①足を肩幅程度に開いて立ちます。
- ②手を腰に当てたら、同じ方向へ繰り返し小さく4回、そのままさらに大きく4回、合計8回ゆっくりと回します。反対方向も同じように回します。



2. 次の順にからだを動かします。

- ①あおむけに寝た状態から一方の膝を曲げます。…㊦
- ②その膝をそのまま胸の方へ両手で引き寄せて20数えます。数えている間はそのままです。(もう一方の膝は伸ばしたままです。)…㊧
- ③数え終わったら膝を伸ばし、反対側も同じように行います。



### POINT!

- ・張りを感じた状態(筋肉が伸びている状態)を保持する時間は10~20秒がちょうどよく、あまり長く伸ばしても効果は期待できません。
- ・お風呂上がり等、身体が温まっているときに行うと効果的です。
- ・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」の動画があります。

レッツ・チャレンジ!



## 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。〒322-8601 今宮町1-9-800-1 メール kohoo@city.kanuma.lg.jp 広報広聴係(応募部門を明記)

### 市民俳壇

布川 武男選

閑院を告ぐる貼り紙春北風

栄町一丁目 中荒井弘美

地藏尊を眩ましたる霊の風

榎木町 上野佐喜子

落味噌のレシピ検索父の忌ぞ

万町 海原ゆう子

春夕焼丘の小さな観覧車

引田 斎藤 良明

春風に追われるごとく走る雲

石橋町 宇賀神タカ子

東風吹けど納戸にありや旅靴

松原 伊東 康則

暖かや土の香りす畑から

下材木町 中島 成子

混みたるや待合室も春姿

西茂呂三丁目 北方 清

### 市民歌壇

小林 夏江選

助手席に舞い込んで来た紋白蝶海へ行こうか満タンにして

睦町 高村 光夫

夕焼けの雲に囲まれ青空は湖となり夢を泳がす

入粟野 神山 和子

万作を庭より折りて飾りたる老いし二人の部屋にも春が

上野町 榎木 和子

# かぬま民話めぐり

## 鹿沼民話の会



### その三「三河洲の鯰」(板荷)

「なっ、なんだこりゃ」

男はな、腰をぬかしちまったと。

なんと、鯰の腹の中からは、昨日子どもにくれてやった小麦饅頭が出てきたんだと。



昔な、黒川の三河洲によ、三河洲の主と呼ばれるでつけ鯰がいたと。捕って食ったりしちやなんねえと言われてな、だれも近寄る者はいなかったと。

ところがよ、村一番の力持ちの男が幾人かの若者に声を掛け、灰汁を流して魚を捕ることになったと。晩方、見知らぬ子どもが来て「三河洲に灰汁を流して魚を捕るって本当け」と心配そうに尋ねたと。男はとっさに「そんなことはしねえよ」と言い、子ども



▲三河洲 (せせらぎプール)

洲の由来は、昔三河長生という人が住んでいたという説と三つの川が合わさってできたという説があります(『いたが名所旧跡マップ』)。

にできたての小麦饅頭をやるとな、子どもは大喜びして帰って行ったと。

次の日、男たちは三河洲に出掛けてな、男が灰汁を流すとよ、いつペエのイワナやヤマメが浮き上がり、洲の真ん中では、大鯰が水しぶきを上げ苦しうにもがき、しばらくするとぽっかり浮かんできたと。男が刃物で鯰の腹を裂くとな、男は真っ青になり腰を抜かし、やっと家に帰るとな、「子ども：子ども：」とうわごと言いながらとうとう息を引き取ってしまったと。

それ以来、三河洲はな、「魔の洲」と呼ばれ誰も近付かなくなつたんだと。

おしまい  
(小杉義雄『鹿沼のむかし話』より再話)

市公式Youtube「かぬまチャンネル」では、切り絵による「鹿沼の民話」の動画を公開しています。ぜひご覧ください。



「咲きました。私の植えた桜草」病に負けぬハガキの届く  
日吉町 小川 豊治  
コロナ禍に妻入院す看護師にすべてを頼み空しく帰る  
富岡 佐藤富一郎  
戦争のテレビ画面の悲惨さにただただ祈る平和な世界  
西沢町 安達 和子  
一羽来てまた一羽来て百頭鳥はせわしく招餌食みて飛び交う  
万町 中又 令子  
古希過ぎし我もルンルン雖まつり今朝は濃い目の口紅をさす  
東町 松永 治子

### 市民川柳

白石 洋選

忘れてた平和の日々にまず感謝

上殿町 小暮 靖子

温暖化そんな地球に誰がした

塩山町 森野 静雄

芭蕉さん一句詠んでよシウマイを

上野町 竹澤 光子

ないないと捜した眼鏡顔にある

上殿町 沼尾 登代

着ぶくれて気合を入れて立ち上がる

石橋町 滝野 里花

東京の便の隙間にコンニャクを

石橋町 鈴木 保子

メダカ追う子らの見かけぬ里となり

中栗野 大塚 初江

プーチンに効くワクチンはないものか

上野町 高橋 正光



## 地域のシンボルを次の世代へ

— 北小学校校舎「耐震改修優秀建築賞」受賞 —

令和3年1月に耐震改修工事が完了した北小学校校舎が、一般財団法人日本建築防災協会主催の「第11回耐震改修優秀建築賞」を受賞しました。

北小学校校舎は、昭和10年に建築された築86年を超える大規模木造校舎であり、現在使用されている校舎としては、国内最大級です。建物の歴史的価値の見極めと、その適切な補強方法等が評価され、今回の受賞となりました。

## 巨大ガチャで豪華賞品ゲット!

— いちごのもり2022 —

2月21日～3月21日の約1カ月間、スタンプラリーイベント「いちごのもり2022」が開催されました。

いちご関連商品を取りそろえた市内22カ所の参加店を巡ってスタンプを集め、鹿沼和牛やいちごパック等が当たる「巨大いちごガチャ」に挑戦できる本イベント。

会場の市花木センターでは豪華賞品ゲットを願いガチャガチャのハンドルを回す手に力を入れる参加者の姿がみられました。



## 「つくる」をテーマにまちづくり

— とちぎ高校生地域定着促進モデル事業 —

「鹿沼をかえる」、「自分をかえる」を合言葉に「鹿沼かえる組」として活動する市内在校・在住の高校生たちが、市内の企業と協力し、ブリュレドーナツを開発しました。

午前11時に販売を開始すると、販売を待っていたお客さんで賑わいをみせ、用意した限定100個のブリュレドーナツは、約3時間で完売しました。若い力が地元鹿沼を盛り上げています!

## 「食」で鹿沼をPR

— 金子信也氏、かぬまふるさと大使委嘱式 —

本市出身で複数の飲食店を都内で経営する金子信也氏に「かぬまふるさと大使」を委嘱しました。金子氏は大学卒業後、JBL（日本バスケットボールリーグ）の選手として活躍。引退を機に、飲食業を開始しました。経営するレストランでは、とちおとめやニラ等、市産の食材を使用しているそうです。「これからも市産の食材を使って、市をPRしていきたい」と金子氏は意気込みます。

