

我が家のアイドル募集

- 対象 1歳を迎える市内在住のお子さん
- 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

右の二次元コード
 からもメール送信
 可能



市民のひろば



1歳を迎えたお子さんを紹介します。
 ※5月28日～6月10日生掲載



今宮町
 高木 敢汰くん
 (R4.5.28生)



日吉町
 吉澤 俐玖くん
 (R4.5.31生)



貝島町
 上澤 大河くん
 (R4.6.1生)



千渡
 大橋 一心くん
 (R4.6.9生)



栃窪
 樋田 綾斗くん
 (R4.6.10生)



西沢町 佐藤 勝美さん
 (T12.10.9)



下武子町 田中 アイさん
 (T12.10.14)



玉田町 高橋 志子さん
 (T12.10.19)



麻苧町 細川 敏さん
 (T12.10.22)

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1688-1
 メール koho@city.kanuma.lg.jp
 広報広聴係(応募部門を明記)

布川 武男選

市民俳壇
 いちはやく闇の来てゐる冬小道

選者詠

背向け合い世間話の焚き火かな

引田 斎藤 良明

色葉散る開館まへの児童館

坂田山 佐藤 宣明

日向ぼこ道路工事の響きかな

上野町 竹澤 光子

ポストまで芒の小道ペダル漕ぐ

深程 川津 明子

そばの実の落ちる音聞く手刈かな

上日向 畠山 茂

北風に背中押されて葛橋

油田町 酒井 國男

蕎麦刈りて鉄路のごとく畦浮かぶ

千渡 早藤 秋人

市民歌壇

小林 夏江選

野に在りて我は野の花この里に慎ましく聴く初春のうぶ声

登山道早くも秋の白いて過ぎゆく風は冷たさを増す

茅ぶきの家に囲炉裏の煙たち柿や紅葉の似合う里なり

旭が丘 阿部 守

ちょこっと運動してみませんか

11

かんたんスクワット

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

今回は、足腰を総合的に鍛えるスクワットを簡単にした「立ち座り運動」です。立ったり座ったりの繰り返しを段階的に行います。

1. まずは膝や腰を動かして、準備をします。

- ①膝をまわします。足をそろえて膝に手を当て、左右交互に8回ずつまわします。
- ②腰をまわします。足を広げて立ち、腰に手を当て無理せずゆっくりと左右交互に4回ずつまわします。

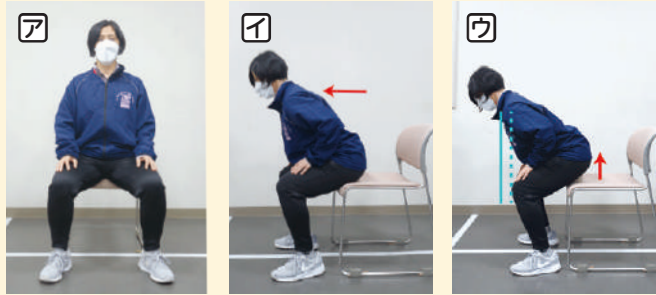
2. かんたんスクワットをします。

- ①椅子に腰をかけ、脚は肩幅よりやや広めに開きます。つま先は少し外に向けます。㊦
- ②背筋を伸ばしたらゆっくり上体を前に倒していきます。㊧
- ③肩が膝よりも前に出たところで、椅子から腰を少し浮かせます。㊨

この状態でつらい場合はそのまま5秒間静止して、腰を下ろす動作をメインとして5回から10回繰り返します。(第一段階)

- ④さらにできそうな場合は、③の状態から腰を5～10cm程度上下に5回ゆすって、その後腰を下ろす動作をメインとして5～10回繰り返します。(第二段階) ㊩

自分に合った段階で5～10回繰り返しますが、まずは5回くらいやってみて様子を見てから回数を増やすか、次の段階に上げていきましょう。また、一度に行う回数は10回までとし、余裕がある場合は徐々に増やしていきましょう。



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!



市民川柳

指示役と実行役の居る我が家

白石 洋 選

懸命に生きて米寿の年惜しむ

選者詠

待ってたよ我が家の夕餉鍋算入

榎木町 上野佐喜子

ただ祈るロケット弾が来ない空

加園 大貫 里子

回り道亡き友の寺逢いにゆく

酒野谷 杉山 進

虫の音が止んでいよいよ長い夜

村井町 野島 幸子

相撲にも大谷藤井出て欲しい

下奈良部町 小野口 博

青空が哀し戦禍にあえぐ子ら

上野町 高橋 正光
上殿町 小暮 靖子

木犀の香り溢るる庭先にシヨートステイに行く母送る
西沢町 竹澤 敏子

山門を出で来し孫ら着くずれて鬼ごっこするあかんべーする
上野町 榎木 和子

秋雨の止みたるあとの空高し風さわやかに涼しさの増す
日吉町 小川 豊治

朝陽さし屋根の大霜気となりて願いととも空へと昇れ
睦町 高村 光夫

草花の名を忘れると言う我に「老いたくないね」と友の耳うち
上南摩町 石塚三代子

※選出の際に、選者による加筆・修正が入る場合があります。