

## 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  
 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  
 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

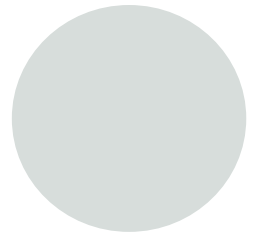
〒322-8601 今宮町1688-1 右の二次元コード  
 広報広聴係「我が家のアイドル係」からもメール送信  
 メール koho@city.kanuma.lg.jp 可能



# 市民のひろば

## アイドル

1歳を迎えたお子さんを紹介します。  
 ※9月5日～9月14日生掲載



御成橋町二丁目  
 樋口 洸くん  
 (R4.9.5生)

日吉町  
 小林 山斗くん  
 (R4.9.7生)

酒野谷  
 橋本 悠叶くん  
 (R4.9.8生)

千渡  
 渡邊 稜太くん  
 (R4.9.9生)

椋山町  
 伊藤 快晴くん  
 (R4.9.11生)

## 100歳万歳!

おめでとうございます。

花岡町  
 前田 清さん  
 (T13.2.12)

鳥居跡町  
 高内 登喜子さん  
 (T13.2.14)

下日向  
 齊藤 キクノさん  
 (T13.2.15)

緑町一丁目  
 大出 透也くん  
 (R4.9.14生)

深津  
 鈴木 仁椋ちゃん  
 (R4.9.14生)

# ぶんげい

## 市民俳壇

风光るポールウォーク事始め

万町 海原ゆう子

霽晴る勝山城址いぬふぐり

千渡 早藤 秋人

杏子碑や杖一本の花巡り

楡木町 上野佐喜子

権勢を懐かしむなり花吹雪

油田町 酒井 國男

山深き一夜の宴外は雪

村井町 飯塚 栄子

あぜ道に小さきすみれや空の青

中栗野 大塚 初江

菜の花の囲む駅から筑波山

引田 斎藤 良明

水仙の蕾にやさし系の雨

深程 川津 明子

## 市民歌壇

「だいすき」と五歳の曾孫のラブレター  
 に幸せを生む  
 入栗野 神山 和子

前向きの姿勢崩さぬ石塚さん待っていますよ白寿  
 の短歌を  
 睦町 柴垣末左於

家々の花咲く庭を眺めつつ散歩の私の足取り軽し  
 万町 中又 令子

小林 夏江選

布川 武男選

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)

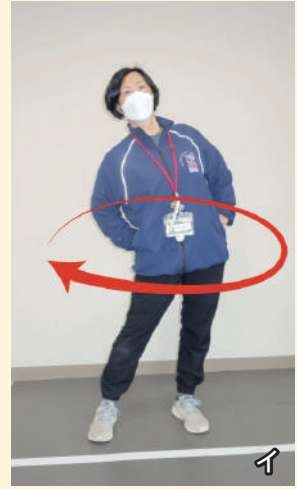
# ちょこっと運動してみませんか

12

## 関節を回そう

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

1. 足首を回します。  
肩幅程度に足を開いて立ちます。  
右足のつま先を立て、右脚全体の力を抜いて足首を右回りに8回ゆっくり回します。同様に左回りにも回します。  
左足も同じように回します。
2. ひざを回します。  
足を揃えて手を膝に当て、左右に8回ずつゆっくり大きく回します。
3. こしを回します。  
肩幅程度に足を開いて立ちます。  
両手を腰に当ててゆっくりと腰を後ろに引きまします。  
この時、頭は動かさないようにします。(写真ア)  
そのまま腰を左(右)に突き出します。(写真イ)  
今度は腰を前に両手で押し出すようにします。  
最後に右(左)に腰を突き出します。  
～の動きを連続してゆっくりと円をかくように行ってみてください。  
動きに慣れたら左右に8回ずつ、ゆっくり大きく回してみましよう。



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!



以上の運動は、準備運動やラジオ体操などの前に行うと、特に下半身が柔らかく動くようになってきます。継続して行いましょう。

マイナンバー・税

大戸川

納税メモ  
かえる組

長寿計画・  
介護保険料

特定健診  
ヒトハピーマイルス

共済会  
フラッシュ

市民のひろば

みんなの健康

お知らせ

クビラツヤカミキ

サンシユとミモザが共に咲き揃い色なき庭に春の訪れ  
久野 田村 博  
柔らかな春の光につつまれて亡夫のもとへと姉は旅立つ  
口栗野 斎藤 悦子  
氏神の境内に咲く紅梅に目白集まり囀り始む  
日吉町 小川 豊治  
汚れなき黄色の帽子集まればたんぽぽはしやぐ野原のような  
睦町 高村 光夫  
雪被き男体山なんたいしらね白根山輝やけり春三月の画にも似たりて  
富岡 佐藤富一郎  
白石 洋選  
市民川柳  
ナデシコが強豪に勝ちバリ五輪  
上殿町 沼尾 登代  
政倫審開いて疑惑増すばかり  
塩山町 森野 静雄  
自治会が心寄せ合う義援金  
板荷 大貫 新一  
賃上げでサラリーマンに春が来た  
加園 池田 大  
ガザの子のか細い腕が抱く鍋  
板荷 島田 ふみ  
校則がゆるみ球児の髪が伸び  
府所町 郡司 勝  
ランドセル希望つめ込みさあ一歩  
加園 大貫 里子  
A Iも一緒に並ぶ入社式  
酒野谷 杉山 進

選出の際に、選者による加筆・修正が入る場合があります。