

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(ふりがな)・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



※メールの題名に必ず「我が家のアイドル係」とご記入ください。

市民のひろば



1歳を迎えたお子さんを紹介します。
 ※3月1日～4月2日生掲載



双子



幸町1丁目
 永井 花梨ちゃん
 (R7.3.1生)



幸町1丁目
 永井 湊大くん
 (R7.3.1生)



貝島町
 山本 柊乃彩ちゃん
 (R7.3.3生)



千渡
 大隅 叶愛ちゃん
 (R7.3.10生)

100歳万歳!

おめでとうございます



下粕尾
 大塚 トクさん
 (T15.3.10生)



西茂呂
 篠原 安彦さん
 (T15.3.21生)



朝日町
 高野 杏月ちゃん
 (R7.3.11生)



花岡町
 川田 明未ちゃん
 (R7.3.29生)



貝島町
 高野 詩乃ちゃん
 (R7.4.2生)

市民俳壇

六月を選ぶ晴着は草木染

揺るぎなく米寿の夫の苗代田

迷惑と鍬に一瞥ひきがえる

新しき師の手に卵復活祭

更衣孫の制服まぶしい日

強風が桜散らして知らん顔

新緑の揺るる水面や梶又湖

木の下に人を引き寄せ初桜

市民歌壇

市民歌壇

まだ風の冷たき土手にニツ三ツ路の藁つむ妻を庇ひて

「水ぬるむ」なんと綺麗な日本語かやまと言葉の響き

さわやか

姉逝きて早一年のわが庭に忘れなぐさがほつほつと
 咲く

ぶんげい

名前(ふりがな)・住所を明記し、
 はがき・メールでご応募ください。
 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)

市民歌壇

- | | | |
|---------------|-------|-------|
| 六月を選ぶ晴着は草木染 | 榎木町 | 上野佐喜子 |
| 揺るぎなく米寿の夫の苗代田 | 深程 | 川津 明子 |
| 迷惑と鍬に一瞥ひきがえる | 千渡 | 早藤 秋人 |
| 新しき師の手に卵復活祭 | 松原一丁目 | 伊東 康則 |
| 更衣孫の制服まぶしい日 | 上永野 | 黒田 智子 |
| 強風が桜散らして知らん顔 | 下南摩町 | 宇佐美佳夫 |
| 新緑の揺るる水面や梶又湖 | 引田 | 斎藤 良明 |
| 木の下に人を引き寄せ初桜 | 北半田 | 青木 久 |

市民歌壇

- まだ風の冷たき土手にニツ三ツ路の藁つむ妻を庇ひて
 入粟野 齋藤 宗之
 「水ぬるむ」なんと綺麗な日本語かやまと言葉の響き
 東町三丁目 横山 弘達
 さわやか
 上南摩町 石塚三代子



運動してみませんか

15

体幹部(お腹を中心とした体の真ん中辺り)のトレーニングです。姿勢が安定しケガなどの予防につながります。

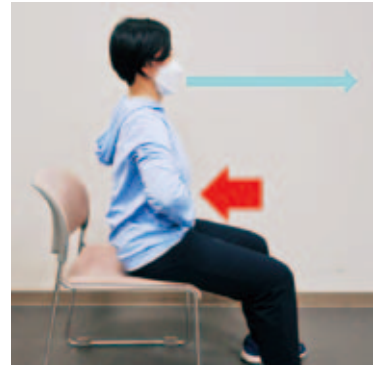
スポーツ振興課スポーツ振興係
かめま文化・スポーツ振興財団

☎ (63)2255
☎ (72)1300

●お腹をへこませる運動

- ①息を細く長く吐きながらお腹をへこませます。
- ②お腹の奥の筋肉を意識し5~10秒かけて吐き、5~10回繰り返します。

おへそに両手を当てるとへこみ具合や力の入り具合を確認できます



▲お腹をへこませる運動

●体を捻りながらお腹に力を入れる運動

- ①イスに座り、足を肩幅に開きます。
- ②手を肩に当て、膝を上げつつ体をひねり、反対側の肘を上げた膝に近づけます。
- ③お腹をへこませながらゆっくり左右交互に8~10回繰り返します。

このトレーニングは腰の負担を減らし、日常生活で無理なく体を動かせるようにします



▲体を捻りながらお腹に力を入れます

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!



災害への備え

中小企業支援

合葬墓
職員採用

ふるさと納税寄附
空き家

仲人会 / フラッシュ
多面的農業

市民のひろば

みんなの健康

お知らせ

まる博

ガラス越しの光の先に芽吹きありホームの暮らしに
春は来たりて 富岡 佐藤富一郎
手入れよき坂の途中の藤棚に清し風吹き汗の静まる
睦町 高村 光夫
古木なる桜並木を通り抜け名残惜しみて花を見送る
入粟野 神山 和子
岩山を眺めて妻と散歩する約一時間さみどりの道
日吉町 小川 豊治
還暦の娘は肩の荷おろせしか新しき舟選び漕ぎ出す
上野町 竹澤 光子

市民川柳

松本とまと選

人の世も再生停止くり返し 玉田町 駒崎 明美
ネモフィラが射爆の記憶消している 府所町 郡司 勝
ウォーキング今朝会わぬ人気に掛かり 上南摩町 酒井 道夫
スキップで帰る真っ赤なランドセル 上殿町 渡辺 和義
風薫るひとひらふたひら花散らし 貝島町 山内久美子
また値上げ年金暮らし音を上げる 加園 池田 大
一品を減らす努力の物価高 西沢町 竹沢 富子
品不足煽るメディアと乗る庶民 松原一丁目 齋藤 正利

※選出の際に、選者による加筆・修正が入る場合があります。