



1歳を迎えたお子さんを紹介します。
※2025年4月25日～4月29日生掲載



上奈良部町
仲田 菜白ちゃん
(R7.4.25生)



仁神堂町
長谷川 紬美ちゃん
(R7.4.25生)



上野町
木村 桜絆ちゃん
(R7.4.25生)



茂呂
井上 温ちゃん
(R7.4.28生)



楡木町
若林 虹瑚ちゃん
(R7.4.28生)



栄町3丁目
若林 笑菜ちゃん
(R7.4.29生)

100歳万歳！

おめでとうございます



御成橋町
福田 孝一さん
(T15.5.25生)

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

広報広聴係「我が家のアイドル係」

メール koho@city.kanuma.lg.jp

※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。

右の二次元コード
からもメール送信
可能



「ぶんげい」作品募集

「ぶんげい」コーナーに掲載する作品(俳句・短歌・川柳)を募集しています。

初心者の方の作品も大歓迎です!みなさんの応募お待ちしております。
応募方法はページ右下参照。

市民俳壇

捕えらる熊の行方や河鹿鳴く

夏蕎麦の明かるく半田良平家

伝統の箸は一本心太

夏燕庇でひらり折返す

紫陽花の参道を行く傘ふたつ

こぼれ種双葉となりて夏来る

麻を干す空の雲行き気にしつつ

栗の花田畑を越えて夜も匂ふ

駒場 牧羊選

楡木町 上野佐喜子

万町 海原ゆう子

千渡 早藤 秋人

引田 斎藤 良明

下材木町 中島 成子

栄町三丁目 渡辺 月詠

上永野 黒田 智子

油田町 酒井 國男

市民歌壇

小林 夏江選

露の葉は虫に食われて穴だらけ水玉模様が涼しき誘う

西沢町 安達 和子

沙羅咲きて「花も木肌も好きだよ」と笑みいし兄の忌が巡りくる

深程 川津 明子

とびきりのお洒落して行く集会所お喋り・折紙老いのひまなし

口栗野 葉山 陽子

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16888-1
メール koho@city.kanuma.lg.jp

広報広聴係(応募部門を明記)



運動してみませんか

16

下半身(太ももを中心とした足腰)のトレーニングです。スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎(63)2255
足腰の筋肉が安定し転倒防止につながります。 かぬま文化・スポーツ振興財団 ☎(72)1300

●椅子を使った立ち座り運動

- ①椅子の前に立ち、足は肩幅に開きます。つま先の向きは、真っ直ぐ前かやや外側に開きます。
- ②座る時は、椅子の奥に座るようなイメージで、お尻を後ろに引きながら息を吸いゆっくり座ります。

**手を車のハンドルを持つように前に出すと
バランスがとりやすくなります**

- ③立ち上がる時はお辞儀をするように上体を前に倒し、足に体重を乗せ、息を吐きながら立ち上がります。5～10回を1セットとして1～3セット行います。

**きつい人はおしりを少し浮かせ、
5～10数えるようにしましょう**

※膝がつま先よりも前に出ると痛める時があるため、膝がつま先より前に出すぎないように注意してください。膝や腰に痛みがある方は無理に行わないでください。



▲ゆっくり座る時の動き



▲きつく感じる人

他にも「自宅でトレーニング」等の動画があります!

レッツ・チャレンジ!



市民川柳

松本とまと選

白梅の花卉を埋めし道端に今朝は青き実あまたが転ぶ
戸を繰れば初夏の香りが部屋に満ち歌を詠みつつ老
いを楽しむ
梅の実と氷砂糖を惜しみなく容器に入れて飲み頃を
待つ
「風、薫る」朝のドラマに魅了され我が生業を重ねて
見入る
現代のアートのインスタレーションを友と楽しむさつき
祭りに(花木センター)
古賀志町 渡辺 雪子

釣天狗そわそわと待つ解禁日
俯いて食べよう誤嚥防止です
木の株で羽を休めてコウノトリ
言い訳をナフサ不足に値上げする
雨粒がタツプ踏むよう車庫の前
年金日栄養支援飢餓の子に
外は雨十七文字に身を投じ
ドクダミのかわいい花へ虫寄らず
加園 池田 大
上殿町 小林 義雄
深 程 塩澤喜代子
松原一丁目 齋藤 正利
西沢町 竹沢 富子
西茂呂 阿部 金司
中栗野 大塚 初江
東町三丁目 松永 治子

※選出の際に、選者による加筆・修正が入る場合があります。