

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



市民のひろば

我が家の

アイドル



1歳を迎えたお子さんをご紹介します。

※2025年5月2日～6月12日生掲載



100歳万歳!

おめでとうございます



西沢町

清水 倭文枝さん
(T15.6.9生)



草久

星野 サダさん
(T15.6.10生)



酒野谷

橋本 美優ちゃん
(R7.5.2生)



府中町

五月女 一花ちゃん
(R7.5.6生)



久野

杉本 葵羽ちゃん
(R7.5.10生)



上野町

川田 紬葵ちゃん
(R7.5.17生)



千手町

亀田 月心ちゃん
(R7.5.19生)



貝島町

矢野 直太郎くん
(R7.5.19生)



上日向

大島 帆夏ちゃん
(R7.6.11生)



縦山町

吉田 悠人くん
(R7.6.12生)

喜び

茄子苗を初めて植えし初生りを遺影に供える今日の
上野町 竹澤 光子

「沖縄の空を戦で染めないで」詩に託して願う少女よ
睦町 高村 光夫

老いの身の心の乾き潤さむ短歌誌開く夜の帳に
入粟野 神山 和子

市民歌壇 小林 夏江選

風鈴にご先祖様の声が乗る

栄町三丁目 渡辺 月詠

病棟の部屋それぞれの蟬の声

坂田山四丁目 佐藤 宣明

新聞に包む花束百日草

万町 海原ゆう子

母の教え一番茄子を供へけり

中栗野 大塚 初江

球面にちひさき我が身さくらんぼ

松原一丁目 伊東 康則

お互いに夏着のおしゃれ同窓会

北半田 青木 久

燕の巣落ちて切なき卵五個

引田 斎藤 良明

置き去るや峽に一樹の百日紅

楡木町 上野佐喜子

市民俳壇

駒場 牧羊選

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)

なごみ館に おいでよ

高齢者・障害者トレーニングセンター
☎(62)1234

「なごみ館」は、高齢者と障がい者を対象に、健康づくり、体力づくり、介護予防などを目的に、各種教室を行っています。

健康な人はより健康を目指して、リハビリとして運動を希望する人は体力に合わせて、スタッフがやさしくトレーニングを指導します。



利用料金 100円から300円です。

※ご利用には、事前の登録が必要です。

主な事業



トレーニングの
種類だよ!



マシントレーニング

トレーニングマシンを使用して、自分の筋力に合わせたトレーニングを行います。

すごトレ

呼吸、筋トレ、ストレッチ、有酸素運動（エアロバイク）を行う総合的な運動です。

ミックスフィットネス

音楽に合わせて楽しくエクササイズ。動きのバリエーションも豊富で筋トレやストレッチもあります。

パドル de ダンス

パドル（しゃもじ型のスティック）を持って音楽に合わせて体を動かします。

朝ヨガ

身体の各部分をほぐしてポーズを取ります。マイペースで無理なく取り組みます。

この他にも

体幹コンディショニング、歩いてげんき、ワン・ツー・パンチ、体力測定を行っています。

市民川柳

松本とまと選

お互いを労り合いて受話器置く後期高齢の我と妹
西沢町 竹沢 敏子
城跡の桜は樹齢百年とう雨の降る朝ついに果てたり
今宮町 宇賀神里子
この名前誰が付けしか花期長く百日草は季節をまたぐ
千 渡 田野井すみれ
岩山に登ればかくも涼し風頬に受けたりははや夏なり
日吉町 小川 豊治
巢のなかの雛どり狙う蛇のいて親鳥しきり騒ぎ鳴く
万 町 中又 令子

五七五たった十七無限大

上殿町 渡辺 和義

歳重ね胸に沁み入る親の恩

玉田町 駒崎 明美

廃車して免許返して歳返す

東町三丁目 松永 治子

猛暑の日心身癒やす生ビール

加 園 池田 大

世も変わり絆深めた行事減る

上南摩町 酒井 道夫

皇室も人手不足で募集中

塩山町 森野 静雄

ヨガをやり心身共にリフレッシュ

坂田山四丁目 佐藤佳子

長寿者の見本間近で学習し

上殿町 小暮 靖子

※選出の際に、選者による加筆・修正が入る場合があります。