

## 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 右のQRコード  
 広報広聴係「我が家のアイドル係」からもメール送  
 メール koho@city.kanuma.lg.jp 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。  
 ※2月19日～3月28日生掲載



上石川  
黒崎 さくらちゃん  
(R3.2.19生)



中田町  
加藤 郁叶くん  
(R3.2.21生)



縦山町  
関口 夢巴ちゃん  
(R3.2.22生)



板荷  
福田 萼ちゃん  
(R3.2.22生)



御成橋町1丁目  
市堰 乙ちゃん  
(R3.2.23生)



晃望台  
青木 梨桜ちゃん  
(R3.2.25生)



鳥居跡町  
市川 凜空くん  
(R3.3.5生)



上永野  
菅井 一伽ちゃん  
(R3.3.11生)



東町3丁目  
稲葉 暦くん  
(R3.3.12生)



茂呂  
柏崎 梨愛那ちゃん  
(R3.3.17生)



花岡町  
押久保 くるみちゃん  
(R3.3.19生)



千渡  
松本 紘ちゃん  
(R3.3.24生)

**100歳万歳!**  
おめでとうございます。

榆木町 片見 博さん  
(T11.5.1)

上殿町 柴田 トミさん  
(T11.5.12)



佐目町  
堺 世那ちゃん  
(R3.3.27生)



下武子町  
大貫 颯馬くん  
(R3.3.28生)

支援センター  
成年後見制度

災害ごみ  
ごみ分別

総合計画画通信  
ごみ分別

鳥獣被害対策  
国体・大宮川

市民文化祭

入園ガイド  
／アイドル

市民のひろば

健康

お知らせ

企業図鑑  
／図書館

# ステキな発見!

# 市民のひろば

有機農家

田島 みのる 穰 さん(60歳・千渡)

プロフィール

趣味…釣り・読書 好きな食べ物…刺身



「有機農業は毎日が新しい発見で楽しい」笑顔でそう話すのは、今回紹介する有機農家の田島穰さんです。田島さんは、2021年「毎日農業記録賞」で最高賞の中央審査委員長賞(全国最高位)・農林水産大臣賞に選ばれました。

県農業短期大学校(現農業大学校)在学中、農薬の毒性による健康被害を知り、無農薬無化学肥料で農産物を育てる「有機農業」に出会いました。学校卒業と同時に就農し、有機農業を40年続けています。現在、11haの耕地で米・麦・里芋・トマト・かぶ等、70〜80種類の作物を育てています。田島さんはまた、「栃木県有機農業推進アドバイザー」としてもがんばっています。

これからも、人に優しい作物を愛情たっぷり作り続けてください。



▲受賞の報告に市役所を訪れた田島さん。



## 市民俳壇

ヒュンヒュンと空を切り裂く夏つばめ

引田 斎藤 良明

鴨来たる暁の水田のさざれ波

榆木町 上野佐喜子

北山の天突く杉や雲の峰

松原 伊東 康則

逝く夫の好みすいか孫と食む

上野町 竹澤 光子

草刈り場越えて山畑巴旦杏

万町 海原ゆう子

雨あがる鮮やかなりし濃紫陽花

西茂呂三丁目 北方 清

揚花火平和を願う空続く

下材木町 中島 成子

利休梅今年も咲かず茶会なし

上野町 榆木 和子

## 市民歌壇

またたびの葉が白々と化粧して花なき道の端を彩る

入栗野 神山 和子

大輪もたんぽぽほどの遠花火控え目な音風に乗り

来る 睦町 高村 光夫

牡丹の花艶やかに崩れ行く地面に落つる瞬間まで

万町 中又 令子

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1-68-8-1 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

小林 夏江選

# ちよこっと運動してみませんか 5

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

## 上体を支える背中の筋肉のストレッチ

### 1. ストレッチするところとその周辺をよく動かします。

- ①足を肩幅程度に開いて立ちます。
- ②下を見るように頭を前に曲げながら両腕を体の前で交差させ、背中を丸めるようにします。次に交差させた両腕を開き、左右斜め上に広げ、胸を開きます。この時、顔を起し斜め上を見るようにします。…ア
- ③この動きを4回繰り返します。



### 2. 次に背中の筋肉のストレッチです。

- ①足を肩幅程度に開いて立ちます。
- ②膝を少し曲げ、身体の前で大きな木を抱えるようなイメージで、両腕を使って丸い輪を作るようにします。両手は10~20cmくらい離れています。…イ
- ③背中を丸めて、頭をその輪の中に入れ、あごを軽くひき、視線は、おへその辺りを見るようにします。
- ④この姿勢を20秒ほど保つようにします。(背中の筋肉が縦横に広がるようにイメージします。)



## POINT!

- ・お風呂上がり等、身体が温まっているときに行うと効果的です。
- ・簡単にできて筋肉への負荷もあまりないので、毎日1~3回程度行いましょう。
- ・すでに腰痛、膝痛がある方は注意しましょう。
- ・膝を曲げた時や、腰をかがめた時等に膝や腰に痛みを感じたら行わないようにしましょう。

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

梅雨入りで通うリハビリ晴れ気分

西茂呂 円山ミツ子

おむすびの中身は山椒香の便り

東町三丁目 松永 治子

梅雨寒でしまい忘れた服生きる

上殿町 小暮 靖子

肉親の情につけ込む特殊詐欺

上殿町 小林 義雄

もういいかいそっと予約をしたツアー

板荷 島田 ふみ

園児バスアニメのキャラで競い合う

酒野谷 杉山 進

レベル4物価マグマが隆起する

油田町 酒井 國男

梅雨晴れ間元気に回る洗濯機

加園 池田 大

男体山の雄々しき姿毎朝に背戸より眺め元気いただ  
く 千渡 大出 芳

ほの暗き旧道私の散歩路にむらさき匂う羅生門蔓  
口栗野 斎藤 悦子

神殿の屋根を覆いし楓の葉波立つごとく風にうね  
りぬ 日吉町 小川 豊治

描きあげしスケッチなれど比べればまだまだ不足  
の新緑の色 千渡 竹澤 雄子

待望の解禁日なり男らは釣果求めて釣り糸を垂る  
古賀志町 渡辺 雪子

白石 洋 選



## 新・鹿沼宿に「まちの駅ピアノ」を設置& 「物産館」300万人記念達成セレモニー開催

6月18日、まちの駅 新・鹿沼宿で大野ミチ様（上野町）より寄贈されたピアノの受け入れセレモニーが行われ、来館者が思い思いにピアノを弾き、会場は豊かな音色に包まれました。

22日には、令和4年5月21日に、来場者数300万人を達成した新・鹿沼宿「物産館」のセレモニーが行われ、その盛況を祝いました。

## 国体まであとわずか！

— いちご一会とちぎ国体・いちご一会とちぎ大会  
鹿沼市100日前記念イベント —

6月23日、TKCいちごアリーナで、いちご一会とちぎ国体・いちご一会とちぎ大会の100日前記念イベントが開催されました。

式典では、市内の園児による「いちご一会ダンス」や市産森林認証材が用いられたカウントダウンボードの除幕式、鹿沼市炬火名「いちごのように 心を燃やせ 鹿沼の火」の発表が行われました。



## 万が一のために、日頃から備えを

— 土砂災害警戒区域等および施設点検&  
令和4年度鹿沼市防災訓練 —



6月16日、県・市・鹿沼警察署・鹿沼市消防団が合同で、土砂災害警戒区域や砂防施設などの点検を実施しました。参加者たちは、土砂災害のおそれのある急傾斜地や溪流など市内5カ所を巡り、入念なチェックを行いました。

また、6月25日には、3年ぶりとなる市防災訓練が実施されました。大型台風の接近を想定した本訓練では、榎木小体育館を避難所とし、地域住民77人が参加。実際に市職員から食料を受け取るなど、災害への備えを再確認しました。

## Bリーグ制覇を報告！

— 宇都宮ブレックス表敬訪問 —

「かぬまふるさと大使」であり、マザータウン協定を結んでいる宇都宮ブレックスが、5季ぶり2度目のBリーグ制覇を報告するため7月4日に市長を訪問しました。

宇都宮ブレックスには市長より鹿沼市特別賞が贈呈され、宇都宮ブレックスから市へは「KANUMA」の文字入りチャンピオンフラッグと選手のサインが入ったTシャツが贈られました。これらは、TKCいちごアリーナに飾られます。

