

美術館

国体

地震対策
地域のチカラ

健康増進
戦争体験

文化祭
庁舎

ふるさと
職員採用

総合計画
フラッシュ⑤

市民のひろば

健康

お知らせ

民話めぐり



市の魅力が詰まったお弁当

— 鹿沼市いちご一会とちぎ国体弁当試食会 —

7月19日、御殿山会館で国体期間中に選手たちに提供するオリジナル弁当の試食会が行われました。メニュー案は市教育委員会の栄養士が作成。食を通じて市の魅力を発信するために、かぬま和牛やさつきポーク、かぬまシウマイなど、市産・県産の食材が使われたお弁当が完成しました。

彫刻屋台やかぬま組子などが描かれた弁当箱に、鹿沼の魅力がたくさん詰まったお弁当が日替わりで選手たちに提供されます。

県内初！水平リサイクルの推進

— 「ボトルtoボトル」水平リサイクルに関する協定締結式 —

7月21日、市は使用済みペットボトルを再びペットボトルとしてリサイクルする「ボトルtoボトル」水平リサイクルに関する協定を、サントリーホールディングス㈱、サントリー食品インターナショナル㈱およびジャパンテック㈱と締結しました。

市民から回収するペットボトルを対象としては、県内初となる本取り組みを通じて循環型社会の実現を目指していきます。



音楽で子育て中の家族を・鹿沼を笑顔に

— 「歌う海賊団ッ！」船長・かぬまふるさと大使任命 —

全国の子育て中の家族を音楽活動等を通して応援している「歌う海賊団ッ！」。7月10日に開催されたファミリーコンサートの舞台上で、船長のキャプテン☆うちやることウチダトモヒロさんを、かぬまふるさと大使にサプライズ任命しました。

27人目の大使となる船長は、「コンサートやお祭りなどを通し鹿沼市の魅力を全国にPRしたい」と意気込みを語ってくれました。家族の笑顔のために、ますますの活躍を期待しています。



さらなる多文化交流に期待を込めて

— ガルト市・ブリトン市 鹿沼市 親書交換式 —

7月29日、貝島町の蚕豆離宮にて、市はインドネシアのガルト市・ブリトン市の両市と、親書の交換を行いました。この他、一行は、錦鯉公園や出会いの森いちご園等の市内施設を視察し、鹿沼の文化や産業に触れました。

今後それぞれの市民の交流が始まり、ますます親交が深まることが期待されます。



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
 広報広聴係「我が家のアイドル係」
 メール koho@city.kanuma.lg.jp

右のQRコード
 からメール送
 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。
 ※3月30日～4月15日生掲載



幸町1丁目
 白井 道縁くん
 (R3.3.30生)



日吉町
 加藤 妃咲桜ちゃん
 (R3.4.6生)



上野町
 鈴木 虹葉ちゃん
 (R3.4.11生)



貝島町
 近澤 柚斗くん
 (R3.4.12生)



上野町
 丸山 葵平くん
 (R3.4.14生)



坂田山
 阿部 智明くん
 (R3.4.15生)



千渡
 清水 玲花ちゃん
 (R3.4.15生)



村井町
 緑川 陽大くん
 (R3.4.15生)

不穏なるニュースを他所よそに行く野道夢を見るがに合あ歡むの花咲く
 蜘蛛の巣を払いつつ行く山裾に蛭蝶ひとつ我にま
 とわる
 日吉町 小川 豊治

市民歌壇

刻みゆく大葉の香り真夏日の厨くに広ひろり清涼誘よふ

万町 中又 令子

入粟野 神山 和子

小林 夏江選

笹竹につるす短冊愛と書く

下材木町 中島 成子

夏深し自立する杖置き忘れ

万町 海原ゆう子

山百合を眺めてはまた針仕事

中栗野 大塚 初江

道を問う一会の人と星祭り

西茂呂 北方 清

餌をはこぶ雀も茅の輪くぐりかな

坂田山 佐藤 宣明

納屋羽目に祖父愛用の麦藁帽

引田 斎藤 良明

海の日の楽隊肅と宗谷崎

楡木町 上野佐喜子

生徒の幸祈りて辞せり願ひ糸

松原 伊東 康則

市民俳壇

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

6

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

肩周辺のストレッチ

1. ストレッチするところとその周辺をよく動かしてから行いましょう。まずは、「肩回し」を行うことで周辺の筋肉を収縮させストレッチしやすい状態にします。

- ①肘を曲げて両手でそれぞれの肩をつかむイメージで肩に触ります。
- ②肘を前から上、後ろ、下と回していき、これを4回繰り返します。
- ③②の動きを逆にして4回繰り返します。
- ④次に肩の筋肉に力を入れたり抜いたりを繰り返します。
- ⑤肩を上にあげたら、その状態を3秒程度キープします。
- ⑥一気に力を抜いて肩を下げます。これを4回繰り返します。

2. ストレッチは次のとおりです。(写真 ㊦)

- ①片方の腕を真っ直ぐ前に伸ばし、肘を曲げずに反対側の肩の方へ曲げます。
- ②もう一方の手で、その腕をさらに身体の方へ引き寄せ、その状態を20秒ほどキープします。反対側も同じように行います。

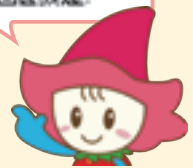
3. 今回はもう一つ行います。(写真 ㊧)

- ・両手を頭の後ろで組みます。
- ・身体は直立を保ったまま、手、腕だけを右側に引くようにし、20秒ほどキープします。反対側も同じようにします。



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!



- ・お風呂上がり等、身体が温まっているときに行くと効果的です。
- ・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。
- ・肩に障がいがある人は、無理に行わないようにしましょう。

市民川柳

広報に孫と嫁との笑顔載り楽しみの増す読む喜びに
上野町 榎木 和子
陽に映えてオレンジ色の百合の花甘く優雅な花びら開く
御成橋町一丁目 秋澤 和子
若き日は海にあこがれこの街に今や草木も人らも涼し
睦 町 高村 光夫
暁に同じ病の友逝きて涙のごとき雨の止まざり
古賀志町 渡辺 雪子
音花火社の森に響けども総代のみの祭り侘しき
富岡 佐藤富一郎
雨予報外れ猛暑日おいビール
上奈良部町 高木 巖
諭吉殿そんなに我が家居づらいか
佐目町 廣田 幸子
鮎香る囲炉裏塩焼き親子酒
西茂呂 阿部 金司
今年こそ帰省を期待盆提灯
加園 大貫 里子
救われよマリアの街よマリウポリ
上殿町 沼尾 登代
肩口を四回目にはきつと出し
油田町 酒井 國男
梅雨明けを共に待ってる瓜畑
下奈良部町 小野口 博
節電だエアコン使え無理をいう
上野町 高橋 正光