

## 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



## 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。  
 ※2月4日～2月25日生掲載



幸町1丁目  
大島 帆喜ちゃん  
(R4.2.4生)



坂田山3丁目  
佐藤 羽琉くん  
(R4.2.5生)



西茂呂4丁目  
宇賀神 倅汰くん  
(R4.2.15生)



下田町1丁目  
川上 叶泰くん  
(R4.2.15生)



戸張町  
大関 悠愛ちゃん  
(R4.2.16生)

**100歳万歳!**  
おめでとうございます。

貝島町  
宇賀神 裕さん  
(T12.4.8)

上野町  
星野 ハツさん  
(T12.6.11)



上殿町  
手塚 晴瑠ちゃん  
(R4.2.16生)



上永野  
仲尾 健太郎くん  
(R4.2.19生)



鳥居跡町  
大橋 瑛茉ちゃん  
(R4.2.25生)



### 市民俳壇

蛸や母に足湯の湯を運ぶ

ハンカチの木や涼々と大雄寺

出棺を待つひとときを片陰に

グラジオラス下げて隣家の好好爺

匂いよし土用鰻は見るもよし

退職の便り卯の花腐しかな

手拭いをぐしよぐしよにして母の夏

我一人滝口寺に驟雨かな

### 市民歌壇

陽の彩に凌霄花の勢い咲く

軒下のガラスの風鈴金魚の絵音色と共にひらひら泳ぐ

妻と共に紫陽花の咲く城跡へ緑に映える色はさまざま

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)

布川 武男選

万町 海原ゆう子

榎木町 上野佐喜子

栄町 中荒井弘美

深程 川津 明子

油田町 酒井 國男

坂田山 佐藤 宣明

中栗野 大塚 初江

千渡 早藤 秋人

小林 夏江選

夏に真向う命の愛し

入栗野 神山 和子

西沢町 安達 和子

日吉町 小川 豊治

お詫びと訂正 8月号16ページ市民俳壇で、榎木町上野佐喜子さんの句を「早苗饗や老妣の労を偲びけり」と掲載しましたが、正しくは「早苗饗や考妣の労を偲びけり」です。お詫びして訂正いたします。

# ちょこっと運動してみませんか

10

## 身体を捻る

スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎(63)2255  
かぬま文化・スポーツ振興財団 ☎(72)1300

今回は、背中の筋肉を中心に更に体の脇の筋肉も一緒に動かします。上半身の動きがスムーズになり、腰への負担が軽減します。

### 1. まずは背中の周辺を良く動かして準備をします。

- ①両手を体の前で組み、それをできるだけ前に突き出すようにします（背中が丸くなるイメージ）。
- ②両手を体の後ろで組み、斜め後ろに引くようにします（胸を突き出すイメージ）。
- ③もう一度体の前で手を組み、それを上に高く上げます。肘もしっかり伸ばします。
- ④両手を自然に下ろした状態から、右手を更に下に伸ばします（左肩が自然と上がります）。左右を入れ替えて同じように行います。

### 3. 体を左右に振ります。

- ①上半身の力を抜き、まっすぐ前を見たまま腕を体に巻き付けるようにして左右に振ります。（写真㉠）
- ②次に同じやり方ですが、顔も後ろを見るイメージで腕の動きと一緒に動かします。
- ③更に、手が後ろに行くときに斜め上に上げるようにし、反対の踵が上がるくらい捻ります。（写真㉡）

### 2. 体を捻ります。

- ①左手を体の後ろ側に回し手の甲を腰に当て、右手は身体の左側に回し、そのまま静かに4回呼吸をします。（写真㉢）
- ②逆も同じように、右手を体の後ろ側に回し手の甲を腰に当て、左手は身体の右側に回しそのまま4回呼吸をします。



### POINT!

- ・簡単にできて筋肉への負荷もあまりないので、週に2～3回程度行いましょう。
- ・肩や背中、腰などに痛みや不安がある方は無理に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

わが国の畑を潤す外来種

加園 池田 大

マイナカード筆筒の底で寝ていよう

上殿町 小暮 靖子

菜園の野菜夕餉の肴なり

村井町 黒田千代子

マイナンバー中身は他人写真オレ

塩山町 森野 静雄

甲子園球児のパワーもらう夏

下奈良部町 小野口 博

絵手紙の一語に心温まる

上殿町 小林 義雄

午前五時働き者の草刈り機

板荷 島田 ふみ

災害時持ち出すものは命だけ

東町三丁目 松永 治子

深夜きく昭和の歌のぬくもりに耳眠らざり涙がにじむ  
上野町 榎木 和子

隣家の童の声にほっこりと元気もらいて朝の支度す  
東町一丁目 吉田とよ子

力水に体を清め付く力熱戦続く相撲夏場所

睦町 高村 光夫

子供等はタクトに合わせ音拾いリズムを紡ぎ喝采浴びる  
万町 中又 令子

電線に鳥一羽が羽根休め三羽の燕まわり飛び交う

上野町 竹澤 光子

白石 洋 選

名誉市民  
協働・共創

地震対策  
市民文化祭

自殺予防  
健康増進

職員採用  
フラッシュ

市民のこころば

みんなの健康

お知らせ

アルツハイマー

※選出の際に、選者による加筆・修正が入る場合があります。