



Hello! Baby-kids

8月生まれ

10月生まれの子どもを募集中

- 対象 町内に住み、10月で1歳～3歳になる子ども
- 申し込み 8月15日(木)までに投稿する写真・住所・親子の氏名(ふりがな)・子の生年月日・電話番号・子どもへのコメント(22文字以内)・広報おかがきへの意見をおかがきPR課に窓口、郵送またはメール(koho2@town.okagaki.lg.jp)で提出

いつもニコニコの香音ちゃん。
2歳おめでとう。

とくながかのん
徳永香音ちゃん(2歳)
令和4年8月1日生まれ



たくさん食べて
おおきくなあれ!

みぎたとうま
右田桃麻ちゃん(3歳)
令和3年8月13日生まれ



昆虫大好き星冨くん🐞3歳のお誕生日おめでとう

いわえせしじ
岩枝星冨ちゃん(3歳)
令和3年8月25日生まれ



情報交換しよう

「町民ふれあい広場」は、町民の皆さんと一緒に作る投稿コーナーです。団体・サークルの活動紹介やメンバー募集、地域活動の紹介など「みんなに伝えたい」情報を、ぜひ投稿してください。

申し込み 掲載号の前々月15日(土・

日・祝のときは翌平日)までに原稿・写真などをおかがきPR課に窓口、郵送またはメール(koho2@town.okagaki.lg.jp)で提出※応募多数のときは抽選

問い合わせ おかがきPR課



短歌・俳句・川柳

二般の作品

物価高量をへらして腹へった

井上アヤノ

十七の文字と取っ組む暑さ哉

山村英之

目覚め良く献立表に目が走る

恵家健生

紋白やまつわりながら花めぐり

草の臥所にこぼるる月夜

中村行雄

一岡垣川柳会

値切るとき急に関西弁となり

廣渡憲峰

ぐずり出し泣く赤ちゃんにママの声

山田眞理子

半額のシール貼り出し手が伸びる

有吉俊幸

たちまちにドロコンと消えた鬼ごっこ

藤原一子

青嶺岡垣俳句会

大観展出て新緑の坂の街

生野八代子

木洩れ日の若葉の小道少女像

天本睦子

好日や若葉かがよふ英彦の里

青竹町子

草川の祭のごとしほうほたる

岸原邦代

サンリーアイ俳句会

地藏堂囲む四葩や白清し

椛田直子

烏賊釣火囲む小島に寝落ちけり

川原和子

祖父の声樹上に聞きし枇杷のころ

須藤壽恵

見らと仰ぐ初夏の星空大三角

中村和信

※感染症などの影響により、イベントなどが中止または延期になることがあります。各イベントが開催されるかどうか分からないときは、担当課または主催者に問い合わせてください。



かわさき こ かわさき あきひと
川崎 トミ子さん(左)・川崎 明人さん(右)

夫婦で野間公民館で20年以上前から毎週水曜日に気功や太極拳、柔軟ストレッチや筋力トレーニングを組み合わせた体操の教室を開いている。教室では、トミ子さんが気功と太極拳、明人さんが体操を担当している。

「呼吸」で健康に

Q 教室を始めたきっかけは？

A トミ子さん 当時通っていた太極拳の教室がなくなってしまい、このままではもったいないと思って教室に通っているメンバーで始めたことがきっかけです。

明人さん 退職をきっかけに、会社員時代に始めた気功(体と心のバランスを整える)の動きや自身の経験で得た筋力アップや関節を柔軟にするなどの動きを取り入れた体操を教えるようになりました。

Q 教室ではどのようなことを意識して教えていますか？

A トミ子さん 「呼吸」を意識することを伝えています。特に「吸う・止める・吐く」という一連の流れをそれぞれ意識することが大切で、常に呼吸のタイミングを伝えています。また技術的なことよりも、真似しながら体を動かす楽しさを共有できればと思っています。

明人さん 私も呼吸を意識する大切さ、特に呼吸の吐く力の大切さを伝えています。他にも本で学んだことや病院の先生に言われて健康のために大切だなと思うことを皆さんに伝えています。

Q 今後の目標は？

A トミ子さん・明人さん この教室をこれからも続けて、今参加してくれている人たちにずっと来てもらうことです。そして人生最後の日まで教室を続けることが二人共通の目標です。



住人十色のコーナーでは、趣味やスポーツなど、何かを頑張っている人や挑戦している人を紹介しています。ぜひ、あなたの周りにいる輝いている人を教えてください。※いただいた情報が必ず掲載されるわけではありませんので、ご了承ください。

問い合わせ おかがきPR課

参加者の声

- 健康についてのお話もしていただけるので、とてもありがたいです。
- 無理せず続けられる運動教室なので、毎週楽しみに通っています。
- 心と体がリフレッシュされ終わるときには、いつも気持ち良くなります。
- 20年以上通っています。運動がゆったりとしていて長く続けられます。



「青葉短歌会」

見もしないテレビを消せば音のない

刻が流れる 遺影を眺む 山口茂

古希待たず旅立たれし師の面影は

水無月の花あじさいに似て 早川京子

お参りす息弾ませし岩屋寺よ

梵鐘の音木霊し迎える 新川正恵

君の声耳深くあり小雨にも

空の青さにも溶けない様に 石松清美

【岡垣短歌教室(榎村隆雄 選)】

たまゆらの桜花散る木の下で

娘はまい舞うもろ手を広げて 藤原一子

春の日は家の内外の気温差に

服の調整迷う毎日 黒瀬里美

能登の被災地を両陛下が見舞われぬ

やさしい言葉に一步踏み出せ 白武真理子

五月晴れ鳥達の声も弾んでいる

苦手な家事も頑張らなければ 石田真知子

募集

町民ふれあい広場では、お知らせ、サークルなどの紹介、イラスト・写真、俳句・短歌・川柳などを募集します。※営利・政治・宗教に関するものなど、掲載できないものもあります。

申し込み 掲載号の前々月15日(10月号は8月15日)までに住所・氏名・電話番号・原稿などをおかがきPR課に窓口、郵送またはメール(koho2@town.okagaki.lg.jp)で提出 ※応募多数のときは抽選