



野田口礼茄ちゃん (旭日区・2歳)



野田口裕君 (青森県八戸市・8歳)



赤坂小春さん (白井・9歳)



野田口藍さん (青森県八戸市・11歳)



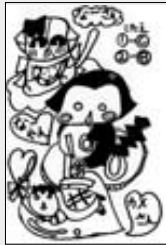
畠山彩愛さん (盛岡市・14歳)



仲村妃織さん (京都府京都市・7歳)



赤坂旺一郎くん (白井・5歳)



熊谷久美恵さん (盛岡市・8歳)

みんなのイラスト展



仲村妃礼さん (京都府京都市・8歳)



菅野みちるさん (緑区・9歳)



仲村威慧くん (京都府京都市・6歳)



谷地真鈴さん (力持・6歳)



野田口和奏 (旭日区・4歳)



熊谷久利実さん (盛岡市・14歳)



畠山雄奨くん (盛岡市・12歳)

寒

今朝

二時〜三時に沖に出るワカメを取る人 いそがしくカモも飛び交う 沖の漁場 陸では陸で そそくさと働く人の波、波、波

今かせぎどきのワカメを作る 寒さもこおる 言葉もこおる 君もぼくも私もあなたも 皆力を合わせる

三陸ワカメ 下田八重さん (堀内・62歳)

3月29日にワカメ漁の取材に行ってきました(21日に掲載)。氷点下一度の寒い中、皆さん一生懸命でした。今年のワカメは品質も値段もいいよつで良かったです。おいしい普代産のワカメを、たくさんの人に食べてほしいものです。

広報クイズ

前頁右下の2つの絵に違うところが3カ所あります。あけのうちに、間違っている3カ所を探してみてください。

「応募の方法」

はがきに答え、郵便番号、住所(地区名)、氏名、年齢、性別、世帯主の名前、電話番号を書いて応募してください。正解者の中から抽選で5人に図書カードをプレゼントします。匿名での応募は無効になります。はがきに今月号の感想や意見、イラストなど書いてください。紙上で紹介します。

住所(地区名)、氏名、年齢、性別、世帯主の名前、電話番号を書いて応募してください。正解者の中から抽選で5人に図書カードをプレゼントします。匿名での応募は無効になります。はがきに今月号の感想や意見、イラストなど書いてください。紙上で紹介します。

◎あて先: 〒0288-839 2 普代村9-13-2 普代村役場広報クイズ係

◎締め切り: 5月9日(水)当日消印有効

◎3月号の答え: ①C、②IB

◎応募総数: 16通で14人が正解でした。抽選の結果、次の5人に図書カードをお送りします。おめでとうございませう。

◎当選者: ①野田口藍さん(青森県八戸市・11歳) ②野田口礼茄ちゃん(旭日区・2歳) ③仲村妃礼さん(京都府京都市・8歳) ④熊谷久利実さん(盛岡市・14歳) ⑤赤坂旺一郎くん(白井・5歳)

◇お断り 「郷土を探る」はお休みします。

奇数日 ふくらはぎの筋肉を、伸ばそう! 鍛えよう!

- つま先は両足とも真っ直ぐに向ける
- 前足の膝は曲げ、後ろ足の膝は伸ばす
- 壁や椅子など、安定した物につかまる
- かかとの上げ下げをゆっくり行う

30秒 ※後ろ足のかかととは床につける

5~20回 ※慣れてきたら片脚で行ってもよい

こむら返りを防ぎ、足の動きを滑らかにします 歩行に大切な、地面を蹴る力を鍛えます

偶数日 さわやかな季節をさっそうと歩くために...

転ばぬためのニッコニッコ体操

- 前方を見ながら、お腹をひきしめて、歩幅は広めに(着地はかかとから、つま先で地面を蹴る)しっかり歩く
- お風呂などで、手と足の指で、握り合いをする

前方を見る 手は自然にふる お腹をひきしめる 歩幅は広めに

足指じゃんけん

グー チョキ パー

転ばないための、望ましい歩き方を身につけます 足指の動きと足裏の感覚を磨きます

※B&G財団作成「転ばぬためのニッコニッコ体操ポスター」より抜粋