



な歌だったでしょうか？ 気
になりますね。小生もカラオ
ケに行きたくなりました。

広報係

い つも楽しみに広報を見
させていただいております。
今年度より白黒印刷に

なるこのこと、白黒のよさも
ありますよ。広報係さん。村
内の様子や楽しい記事を期待
しております。
村内に親族も多く、楽しみ
にしております。イラストも
子どもが可能な限り参加させ
ていただきます。

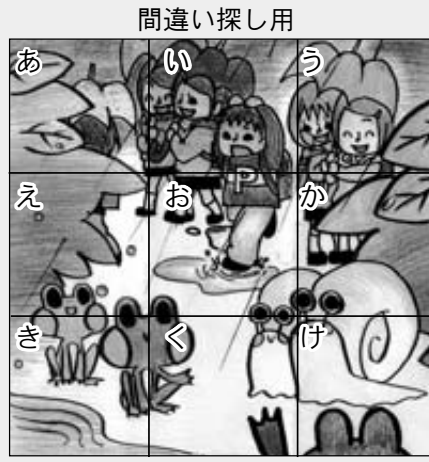
今後とも頑張っ
ていただきます。

ください。
熊谷久さん
(盛岡市在住) 沢
向(出身)

いつも遠くか
ら応援ありがと
うございます。
イラスト展も最
近少なくなっ
てきたので寂し
いです。よろしく
お願いします。

広報係
報ふだい
いつもあ
りがとうござい
ます。小為替を
同封しましたの
で、今後ともよ
ろしくお願い致
します。

野田口明子さん
(盛岡市在住) 太



※注 色の違い、文字(あ~け)の下に隠れている部分は間違いに含みません

難易度・★★★★☆
※イラスト・金子望さん(盛岡南高1年)

田名部出身

いつもありがとうございま
す。お気づきの点などがあり
ましたらなんでも結構ですの
で、連絡ください。

広報係

広報クイズ

左上の2つ絵に違うところが
3カ所あります。あ〜けの
うち、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。
なお、ペンネームを希望
する場合でも必ず氏名も記入
願います。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
で紹介いたします。

◎あて先: 〒0288-8339
2 普代村9-13-2 普代村
役場広報クイズ係

◎締め切り: 7月11日(水)当
日消印有効

奇数日 太もも前側の筋肉を、伸ばそう! 鍛えよう!

- 横向きに、楽な姿勢で寝転がる
- 上の手で同じ側の足首を持つ(タオルを使っても可)
- 膝を開かず真後ろにゆっくりと引く

※腰が反らないように注意する

5~20回

※腰が反らないように注意する

※慣れてきたら、足首につけてもよい

膝の曲げ伸ばしにかかる負担を和らげます

立ちしゃがみや昇り降り力を鍛えます

※B & G財団作成「転ばぬためのニコニコ体操ポスター」より抜粋

◎5月号の答え: ①B、②B
◎応募総数: 7通で7人の方
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
ます。

◎当選者: ①熊谷久利実さん
(盛岡市・14歳) ②野田口藍
さん(青森県八戸市・11歳)
③熊谷久美恵さん(盛岡市・
8歳) ④谷地真鈴さん(力
持・6歳) ⑤野田口和奏ちゃ
ん(旭区・4歳)

※お断り 今月は「郷土を探
る」はお休みします。

広告募集中!!

村では「広報ふだい」に
掲載する広告を皆さんから
募集しています。村内の方
で掲載を希望される方は、
総務課広聴広報係(35-
2111内線113)までお申し
込みください。
なお、掲載内容については、
審査をさせていただきます。

金額 1,500円/月: 1マス(縦
4.5cm×横9cm程度、多少
増減することもあります)

発行部数 1,550部(村内は全戸配
布・村外約200部)

原稿締切 発行月の前月末日

その他 広告は村ホームページに
も掲載されます。

キャッツアイ CAT'S EYE

*OPEN 19:00~
*CLOSE SUNDAY
*TEL: 35-3625

カラオケ1曲
¥100