

あなたの声をお聞かせください。身近な出来事や町に関する要望・意見など何でも結構です。投稿いただいた中から広報はがへ掲載させていただきます。その際の添削については、ご了承ください。

Horizontal lines for writing responses.

Large empty box for illustrations.

イラストも募集しています。広報はがのカットとして掲載させていただきますので、濃くはっきりとお書きください。



●アエロパティックスに感動 上延生 岡野義美さん



▲岡野義美さん撮影

11月2〜4日、ツインリンクもてぎで「アエロパティックス日本グランプリ」が開催されました。曲芸飛行ではスモーク（白煙）をあげ機体を回転させながら上昇、急降下を繰り返し返す技はさすがです。ぜひ一度、目の前を飛び飛行機を見てください。感動すると思います。

●イノシシが出た

芳賀つ子さん

10月中旬、上稲毛田の人から「イノシシが出て、サツマイモが食い荒らされた」という話を聞きました。

芳賀町にもイノシシが現れるとは驚きです。これも地球温暖化の影響から、益子や茂木から芳賀町の山林へ住む場所が移動したのでしょうか。

または、今年は近年なので猪突猛進して、ひよっこり遊びに来たのかも知れませんか？

それにしても冬を越せるのだらうか。野生動物のイノシシは、暖冬だと分かるのだらうか。とてもたくましいと思う。したがって、農作物の被害防止のためイノシシ駆除対策を町にお願いしたいところです。

イノシシの肉は臭みがあるといいますが、臭み抜きすれば美味しさは格別、イノシシ鍋を食べたいものです。それと、突っ走るイノシシを見たい。猪年も間もなく終わります…。



▶芳志戸 しおり♡ようせいママ



▶祖母井 直のままさん

このコーナーでは皆さんのご意見・イラストなどを募集しています。左の封筒でふるって応募ください！

健康リテラシー

水中ウォーキングメニュー①

水中運動は、泳げない人や腰、膝に不安のある人でも、負担をかけずに運動することができます。また、水圧により全身の血液循環が促進され、むくみや冷え性などの改善にも効果があります。

簡単にできる水中ウォーキングメニューを紹介します。ウォーキングの目安は30分！体調に合わせて行いましょう。

運動内容	手・腕の動き
1 歩く 足は踵からつき、足のひら全体を使って歩く	自分にあった抵抗をつける ○腕は水中で大きく振る ○手の形(グー・パー)をかえる
2 大股で歩く	○足の膝と逆の腕の肘を、つけるように意識する
3 腿を上げて、前かがみになるように歩く	
4 後ろ向きに歩く	自分にあった抵抗をつける ○腕は水中で大きく振る ○手の形(グー・パー)をかえる
5 横向きに歩く 内腿に力を入れて歩く	

問健康福祉課健康係 ☎028(67)6042