

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。

のりしろ

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。

「学力・学習状況調査結果について」を見ました。芳賀町の小学6年生は国語が得意だが算数は苦手のようですね。また、中学3年生は、国語、数学とも全国平均を上回って、成績優秀で驚いています。私が中学3年生の時、国語はまあまあできましたが、数学は苦手で赤点(20点)に近い点数でした。今の若賀町の中学生は、成績良好で感激しています。

大学全入時代がやつてくるので当然の成り行きなのかもされません。もしくは、「教育委員会が制定した「さわやか敏太訓」の効果があつたのでしよう。文武両道の「はがつ子」に大きな期待をしています。頑張つてください。

●広報12月号を見て



●町民祭音楽・芸能大会に参  
加して

「高橋洋一 高橋洋一さん」  
ここ数年参加していつも思うのですが、広場はまさにこの町民祭とあって大勢の人たちでにぎわっています。それに比べて、なぜか町民会館の中は人が少なく、寂しいがぎりです。

習の成果を発表できるには、何らかの方法が必要ではないでしょうか（たとえばP.Rの仕方など）。出演すると言うことは、人に見てもうためであり、評価されたいからです。とにかく、出場者の方々全員、この日のために練習に練習を重ねて本番に備えていきます。

年に一度の晴れ舞台、大勢のお客様の前で、大きな拍手で退場できたなら…と。57組の出場された方々、どなたも同じ考え方ではなかつたのでしょうか。

A black and white cartoon illustration of Naoto Kan, the Mayor of Tokyo. He is shown from the chest up, wearing a dark suit, a light-colored shirt, and a patterned tie. He has short, dark hair and is smiling slightly while gesturing with his right hand. To his left, there is a circular emblem featuring a stylized hand or leaf-like shape. Above him, the text "Mayor of Tokyo" is written in a stylized font. To the right of the mayor, the words "Welcome to my office" are written in a large, bubbly font.

▲芳志戸 汐理マウス☆さん



バちゃんさん

	運動内容	手・腕の動き
6	軽くジョギング	自分に合った 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
7	上半身を動かしながら歩く ○腰をひねりながら歩く	○手で交互に水をかく
8	アクアピクス ○ジャンプ(両足・片足)などを取り入れてみましょう	○手で水をお腹にあてる ようにかく (左右) 
9	水中の中でバランスをとる ○片足立ちで腿上げ、キックなど工夫して行ってみましょう	○手も一緒にボクシングのように 

水中運動は、泳げない人や腰、膝に不安のある人でも、負担をかけずに行うことができます。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。

水中ウォーキング  
メニュー②

健  
康  
う  
タ  
ツ