

健康のヒケツ

町民が健康のヒケツを伝授します



(写真左上から) 向井裕子さん、直也さん、長男・大翔さん(中3)、
長女・姫菜さん(小2)、次男・悠泰さん(小5)

健康のヒケツは
「無理をせず自分に合った運動をすること」

むかい なおや ひろこ
向井 直也 さん(47歳)、裕子 さん(44歳)・筒井

3人の子どもを持つ向井直也さん、裕子さん夫婦は、健康を維持するため、普段の生活の中で無理をしない程度に運動をしています。

裕子さんは、昨年6月に腰を痛めてしまったことがきっかけでストレッチを開始。「寝起き、風呂上がり、寝る前には5分間のストレッチを欠かさない」とほほ笑み、寒くて体が硬くなってしまふ冬の時期は、特に念入りに体をほぐすようにしています。

一方、直也さんの趣味は、2年前から始めた腕立て伏せや腹筋などの筋トレです。空手を習っている3人の子どもたちと一緒に始めた筋トレですが、今では、子どもたちより熱心。「筋肉がつくのが楽しい」と、自分の体の変化を楽しんでいます。

暖かい時期は、自分たちの走れる距離に合わせて子どもたちと一緒にランニングもしているという2人。「家族みんなで運動するから続けられる」と話すように、今後も、子育てや仕事忙しい中でも家族みんなで自分に合った運動を楽しみながら続けていきます。

Boys&Girls, Be Ambitious! Kids 頑張る子どもを紹介します

「第33回愛媛県中学生バドミントン大会3位入賞」

(写真左から)
ながやま あい な すみ だ なつ め
長山愛菜さん・南黒田、住田夏愛さん・北黒田

松前中学校1年生の長山愛菜さんと住田夏愛さん。昨年10月9日、県総合運動公園体育館で開催された「第33回愛媛県中学生バドミントン大会」に出場し、女子初心者の部(ダブルス)で3位入賞を果たしました。

小学生の頃からバドミントンが好きで、中学校でバドミントン部に入ることを夢見ていた住田さん。仲間と一緒に頑張った厳しい練習を振り返りながらも、「今までの練習の成果が発揮できたのうれしい」とほほ笑みます。「勝てたのは、試合後の反省会のおかげ。反省点を次の試合に生かすことができた」と胸を張り、長山さんと一緒につかんだ勝利に満足しています。

長山さんは、中学校に入って、部活動紹介を見たことがきっかけでバドミントン部に入部しました。ダブルスの魅力を、「互いに声を



掛け合ったり、気持ちを共有したりできるところ」と話すように、住田さんとのコンビネーションは抜群。互いの弱みも強みも知り、補い合ってプレーをするよう心掛けています。そんな2人が目標にしているのは、2年生の先輩たち。長山さんは、「シャトルの打ち方などをアドバイスしてくれたり、良いプレーをほめてくれたりする」と話し、先輩のように強くなることを目標に練習に励んでいます。

「もっと強くなって、大会で結果を残したい」と口をそろえる2人。これからも互いに切磋琢磨しながら、高みを目指す。

Health

今回は私が、伊予高等学校書道部の活動についてお話しします。



伊予高等学校 3年
書道部 部長
今井 葉月 さん
Imai Hazuki

松前の魅力伝え隊

学校自慢編

町民が松前町の魅力を取材します

伊予高等学校書道部は、「展覧会上位入賞」を目標に臨書作品などの制作に力を入れて、さまざまな公募展や大会に出品しています。

私は、昨年の夏に鹿児島県薩摩川内市で行われた「全国高等学校総合文化祭鹿児島大会」に愛媛県代表の1人として作品を出品しました。文字のバランスや配置、右払いの力強さなど、制作する中で悩むことが多く、たくさん苦労しましたが、成果が実り、特別賞を受賞することができました。

「さらば青春の光の青春ジャック」というテレビ番組では、部活動紹介のコーナーで書道部を取り上げていただき、2m×1.5mの紙面に「春」の一字を揮毫しました。練習の時には紙面内に収まらず苦労しましたが、本番では納得のいく文字を披露することができました。大きい筆を扱うのは体力も必要になるので、とても大変ですが、作品が完成した時には、達成感を味わうことができました。

校内の文化祭での作品展示や書道パフォーマンスの他にも、「まさき文化祭」に作品を出品したり、校外で書道パ

Statistics 統計 ()は前月比

人の動き (R5.12.31現在)	男性	14,341人	(-5)
	女性	16,071人	(±0)
	合計	30,412人	(-5)
	世帯	13,916世帯	(-2)

松前町は令和42年に25,000人のまちを維持します



このコーナーは、広報担当者ではなく町民の皆さんがカメラを持って、松前町の魅力を取材します。取材してくれる人を募集中です。詳しくは、総務課広報広聴係(☎985-4132)に連絡を。

フォーマンスを行ったりと、校内外で活躍している書道部を今後ともよろしくお願いします。



テレビ撮影の様子

書道パフォーマンス

Payment 支払

固定資産税	第4期
国民健康保険税(普通徴収)	第8期
介護保険料(普通徴収)	第8期
後期高齢者医療保険料(普通徴収)	第8期

納期限 2月29日(木) 口座振替 2月26日(日)