



叙勲受章
おめでとうございます！



あべまつかずや
橋松和哉さん

(元海上自衛隊) 瑞宝双光章受章

「前向きに事に臨む」をモットーに、職務を務めてきたことが受章の栄誉に結びついたと思います。任務遂行のために尽力してくれた仲間、そして職務に邁進できるよう陰ながら支えてくれた妻への感謝の気持ちで一杯です。多くの方々のお陰での受章です。ありがとうございました。

一日警察署長、利根町長を表敬訪問

4月5日、この春利根町の小学校に入学した星野平和さんと板垣はるかさんに、取手警察署長より委嘱状が手渡され、「一日警察署長」に就任しました。

一日警察署長として役場を訪れた二人は、佐々木喜章町長に「交通安全おねがい文」を伝達するなど、終始キリッとした面持ちで大役を務めました。



町制施行 70 周年記念事業

利根町交通安全

懐かしの昭和歌謡ショー



4月28日、利根町文化センターにおいて、利根町交通安全懐かしの昭和歌謡ショー（主催：株式会社丸利根アベックス、利根町）が開催されました。第一部では演芸ショー、第二部では東京大衆歌謡楽団が登場。満員のお客さまには懐かしの昭和歌謡をたっぷりお楽しみいただきました。



- 1 東京大衆歌謡楽団：長男の唄にあわせて、アコーディオン、ウッドベース、バンジョーを演奏する高島家 4 兄弟からなるユニット。「青い山脈」、「憧れのハワイ航路」、「東京ラブソディ」など、昭和を彩った懐かしの名曲を次々に披露してお客さまの心を掴んだ
- 2 三遊亭笑遊：独特な雰囲気と自由奔放な芸でお客さまを笑いの渦に巻き込んだ
- 3 宮田陽・昇：時事ネタや利根町の話題を交え、笑いを誘った
- 4 三遊亭小とり：取手市出身の小とりさんによる持ち前の明るさで、お客さまを魅了した

地域おこし協力隊通信

トレーニングのすすめ



田井誠隊員

トレーニングのご紹介【スクワット】キングオブエクササイズ、運動の王様とも言われるスクワット。股関節が生み出すパワーの向上、転倒防止、運動でのカロリー消費、さまざまな目的が一気に叶えられるスクワット。老若男女可能な範囲でどなたでもオススメできるトレーニングです。

しかし、どのトレーニングでもありますが、やり方が分からないという方もいます。世の中に溢れている情報も全部鵜呑みにすると、まずお尻を引いて、姿勢を保ち、股関節から主導して、膝をつま先方向に曲げていき、膝は出しすぎないように注意しながら、脚の裏全体に体重をかけてしゃがんでいき…と、辛く難しく感じて習慣になりません。実はスクワットは難しくありません！簡単に言えば、椅子に座って、そこから立つイメージ、それだけです。

以下、下の写真を参考にしてください。
写真① 見えない空中の椅子に座っているような姿勢をとります。

※イメージしにくい方は実際に椅子に座った方がやりやすいかもしれません。手の位置はある程度自由ですが、胸の前で交差させると安定します。
写真② ①の状態からそのまま立ち上がるイメージです。椅子に座って、そこから立つ、普段から慣れている動作なので、



写真②



写真①

難しいことや余計なことを考えることもなく自然とトレーニングすることができると思います。
広報とねのこちらのコーナーでは、偶数月に地域おこし協力隊の田井がトレーニングやストレッチなど身体のことについてお知らせします。
どなた様もご自身の無理のない範囲で、あくまで参考の一つとして、楽しくお読みいただければ幸いです。引き続きよろしくお願いいたします。

成田線活性化推進協議会
駅からハイキング&
ウォーキングイベント開催

3月29日から31日の3日間で、町とJR東日本千葉支社の主催による駅からハイキング「～いい町 利根町 あなた待ち～歴史と桜に出逢える利根町春の散策ハイキング」を開催しました。

ハイキングのコースは、JR成田線布佐駅をスタート地点およびゴール地点とし、徳満寺や布川神社、柳田國男記念公苑など小林一茶の句碑のある町の名所と、利根川桜づつみ、利根っ子公園などをめぐる約10キロメートルのコースで、3日間で総勢266名の方にご参加いただきました。

今回の駅からハイキングは、桜の開花時期よりも早い開催となり満開の桜のもとでハイキングをしていただくことはできなかったものの、利根町の歴史的建造物や自然豊かな景色を多くの方に堪能していただきました。



徳満寺



柳田國男記念公苑



ちょっぴりお土産配布風景（利根っ子公園にて）