

第14回

川俣シャモまつり

in 川俣

8/27 (土)
10:00~20:00

28 (日)
9:00~15:00

今年も中央公民館で川俣シャモまつりを開催します！
川俣シャモの美味しさを存分に味わえる川俣シャモまつり。当日は、丸焼き、焼き鳥、親子丼、ラーメンなどの川俣シャモ屋台村で好きなものを好きなだけ味わってください！

小手姫様とのじゃんけん大会（小学生以下限定）、シャモの鳴き真似コンテストなど、各種イベントも予定していますので、家族で、友だちを誘って、ぜひお越しください！



▽シャモまつりに関する問い合わせ

川俣シャモまつり実行委員会
(産業課商工交流係) 内線 1505

開催予定のイベント 世界一長い川俣シャモの丸焼き、世界一長い焼き鳥ジュニア選手権（福田小学校児童が挑戦します）、シャモカレー早食い競争、シャモの鳴き真似コンテスト、シャモロボコン、各種イベント、コンサートなど

広報かわまたPR

川俣シャモの丸焼き 103羽、約61.8kgに挑戦！

丸焼き戦士大募集！



炭火の火力と夏の暑さに負けない根気と体力がある方！
そして、炭火でこんがり旨さ100点満点の川俣シャモ丸焼きを全身全霊で味わいたい方を大募集します！

参加費は、**3,700円**！

※参加費には、参加記念Tシャツと自分で焼いた川俣シャモの丸焼き1羽の料金が含まれています。

募集期間：8月19日(金)まで

※応募多数の場合は抽選のうえ決定します。

応募・問い合わせ

(株)川俣町農業振興公社 Tel 566-5860

〒960-1402 川俣町小綱木字泡吹地8

※土・日・祭日と8/15・16は、お盆休みとなります。

お問い合わせは平日の8:15~17:00の間をお願いいたします。

8月27日(土)
午後2時集合
午後3時開始

終了予定↓
午後4時30分

高血圧に効く体操

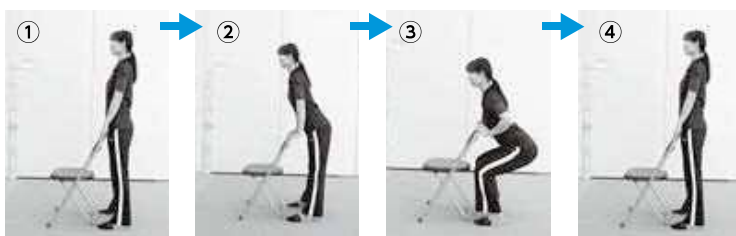
今年度は、「心筋梗塞と脳梗塞の予防」に向けて、「高血圧対策」を連載しています。



今月も、快フィットネス研究所健康運動実践指導者の安田涼子先生に体操をいくつか教えていただきました。

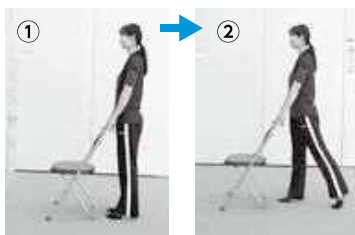
体操は毎日継続して行うことが大切です。ちょっと疲れたなと感じるぐらいを目安に、弱くゆっくり、無理せず続けていきましょう。

尻突き出しスクワット 股関節の動きと太ももの前側を鍛える体操です



①足を肩幅に広げ、つま先と膝の向きを揃え、正しい姿勢で立ちます。②お腹と背中を伸ばしたままでお尻を後ろに引きます。③5秒かけてお尻を下していき、④5秒かけあげてきます。膝をつま先より前に出さない、顔は前を向いたままにすることがポイントです。5回1セットです。回数とセット数は体力により調整してください。

太もも前側伸ばし 太もも、脚の付け根を伸ばすストレッチです

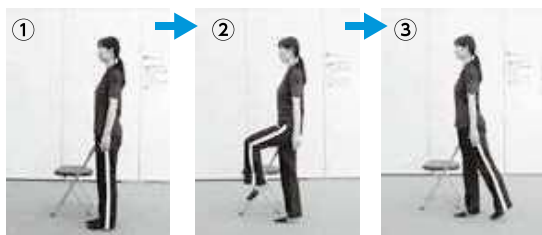


①正しい姿勢で立ち、②片足を後ろに引きます。お腹から太もも、股関節を前に送り出すようにしてゆっくり伸ばします。引いた足のかかととは少し上がっても良いです。片脚30秒が目安で、両脚行います。



腰を反らせすぎないように注意してください！

片足立ち（膝上げ後ろ蹴り出し） おしりの横と後ろの筋肉、大腰筋を鍛える体操です



①バランスをとるため、上げる足と反対側にイスなどを置き支えながら正しい姿勢で立ちます。②脚をあげ、5秒間キープします（お尻の横と大腰筋）。③そのまま足を引き、同じく5秒間キープします（お尻の横と後ろの筋肉）。3セット30秒が目安で、反対の脚も同様に行います。身体が反ったり、斜めになったりすると正しい運動になりませんので、気を付けてください。

片膝を胸に寄せる おしりの筋肉を伸ばすストレッチです



①仰向けになり、②片膝を胸に寄せ、お尻の筋肉を伸ばします。③この時、膝は軽く内側に倒してください。片足30秒が目安です。