

♥街を散策しながらエクササイズしませんか？

## ノルディック・ウォーク

4月から「ひわさ夢くらぶ」と共に介護予防事業として実施しています。

年齢性別を問わずに気軽に楽しみ、肩こり・腰痛の緩和、きれいな姿勢やシェイプアップ、また転倒予防にと効果があります。

参加者を募集しています。興味がある方、どのような様子か見てみたい等、見学は自由です。

お気軽にお問い合わせください。



### 日時

毎月第1・3火曜日  
午後2時から3時30分まで  
※変更する場合があります

### 場所

日和佐公民館1階会議室 他

### 講師

武市 美津子 先生  
(健康運動指導士、ウォーキングライフマイスター)

### 参加費

保険代として1回100円

### 【お問い合わせ先】

日和佐総合体育館  
(ひわさ夢くらぶ事務局) ☎ 77-3001  
地域包括支援センター ☎ 77-1171

## 美波町商工会が発足!!

日和佐・由岐両商工会の合併によりできた美波町商工会が4月1日、発足しました。

本所となる道の駅日和佐物産館で開所式が執り行われ、関係者が新商工会の船出を祝いました。



## 田植え体験に大はしゃぎ!

西河内玉木神社前の水田で、徳島市などから訪れた親子連れ50人が4月20日、田植え体験をしました。JAの組合員から手ほどきを受けながら、20cmほどに育った「乙姫米」の苗を丁寧に植えていきました。

「乙姫米」は、JAかいふブラン

ドの減農薬コシヒカリで町内約30ha(ハクトル)の水田で契約栽培されています。

この田植え体験は、20年ほど前から生産者と消費者が互いに理解を深めるために、JAかいふととくしま生協が毎年開いており、8月には稲刈り体験を行う予定です。

