

第4回ひがしちちぶ曼珠沙華まつり



ながら運動

第3回となる今回は、教育委員会事務局のスポーツ担当をしている木村氏による、「ながら運動」の紹介です。

こんにちは！教育委員会の木村です。私はカッコよい筋肉質な体を手に入れることを夢見て、最近になりジムに通い始めました。機械を使い、特に大胸筋を中心に鍛えています！しかし、私にはまだ小さい娘がおり、育児にも熱心のため、ジムに行く時間もそう多くはありません。

そこで、少しでも筋肉に喜びを与えるために、ヒマさえあれば「合掌ポーズ」をして胸筋を鍛えています。この合掌ポーズはいつでもどこでも簡単にでき、テレビを見ながら、また赤信号で停車しているときなど、はたから見たら”やばい人”に見えてるかもしれませんが構わず合掌しています。

大胸筋を意識しながら両手の平を強く押し合うことで、大胸筋だけを効率的に鍛えられるので、ぜひ皆さまも試してみてください！

●問合せ 教育委員会事務局
☎ 82-1230

9月～10月は行政相談月間です

総務省では、9月1日（日）から10月31日（木）までを「行政相談月間」とし、この期間を中心に行政相談活動や広報活動を重点的に実施します。

また、当村では総務大臣から委嘱された行政相談委員が行政相談所を開設し、皆さまからの行政に関するお困りごとをお聴きします。相談は無料・秘密厳守です。

《9月の定例相談所》

●日時 9月17日（火）午後1時～午後3時まで

●場所 東秩父村役場 1階 中会議室

《行政相談》

●問合せ 関東管区行政評価局（行政苦情110番）☎ 0570-090110

自衛隊試験のお知らせ

《防衛医科大学校看護科学生》

●応募資格 日本国籍を有する18歳以上21歳未満の方（令和7年4月1日現在）

●受付期限 10月2日（水）まで ●試験期日 1次試験 10月12日（土）

《防衛医科大学校医学科学生》

●応募資格 日本国籍を有する18歳以上21歳未満の方（令和7年4月1日現在）

●受付期限 10月9日（水）まで ●試験期日 1次試験 10月19日（土）

ご不明な点等については、下記のところまでご連絡ください。

〒368-0005 埼玉県秩父市大野原491-1

●問合せ 自衛隊埼玉地方協力本部秩父地域事務所
担当・荒船 ☎ 0494-22-6157