

# こちら編集室

From EDITOR

## ここがいい、の実現へ

令和8年度の予算審議も過日やっと終わって、マツタリした気分で過ごしていたところですが、生馬の目を抜くような素早さで世界情勢が変化し、ホルムズ海峡の閉鎖の影響も気になって落ち着かない時を過ごす毎日です。

季節は移り行き、記録的な速さで桜も咲き、新芽が今や盛りにふき出てきました。今年の夏も記録づくめの熱い夏になるのでしょうか?こちらも心配です。

さて今回は新年度初めの議会だよりになります。内容は令和8年度の予算についてが主な記事となっています。

入園・入学・進学・就職と、新しい環境で慣れなくて戸惑いと期待と希望に胸を膨らませていることと思いますが、ぜひ議会だよりを熟読されて、町の動きを感じていただけたら幸いです。「暮らすなら、ここがいい。」(川端 悟)

## 議会広報特別委員会

委員長 月田 均

副委員長 川端 悟

委員 峯岸 敬一・笛木美登利

嶋田由紀子・井上景子

発行責任者(議長) 新井賢次

## ダレテモ傍聴

次の6月定例会は

2026 **6.1**月 → **12**金

本会議・委員会はだれでも傍聴できます。詳しい日程は5月末に議会ホームページでお知らせします。

たまむらぎ議会川柳

一歩ずつ  
学び重ねる  
桜道

(詠み人 おねぎ)



玉村町議会



ラチオななみ



高齢者や視覚の弱い方にも配慮したユニバーサルデザインフォントを使用しています

voice 70  
議員記者がゆく!  
「聴こう・語ろう」  
みんなの  
**広場**

川井地区  
**筋力トレーニング**  
【取材：嶋田由紀子委員】

開催日

毎週月曜日

開催時間

午前9時~10時

祝日でも行います。第4週まで。第5週はありません。

場所

川井公民館



# 「やりたい!」から始まった川井地区の筋トレ

## みんな元気に筋力トレーニング

「筋力トレーニング」とは、生活動作に必要な筋力や体の動きを身につけ、また筋力を保つために、玉村町では平成17年度から取り組んでいます。

立ち上げた高井利子さんから伺いました

## 発足の経緯

20年前ほど前、町内の知人から筋トレを知りました。「川井地区でもぜひ行いたい!」と関係機関に問合せたところ、年齢制限があり、断られてしまったそうです。

ですが諦めきれず、年齢条件に合った人に声をかけて説得!結果、川井地区で筋トレが始まりました。

## 筋力トレーニングを始めてみて♪

- ・週に1回ですが、みんなで集まって元気に筋トレをしたり、休憩時間におしゃべりするのが楽しみです♪
- ・日中は1人であることが多いため、交流の場となっています♪
- ・健康づくりと区民同士の親睦を深めています♪
- ・気軽に始められて、和気あいあいと筋トレしています♪



週1回の元気習慣♪  
みんなで続ける筋力トレーニング♪



椅子を使った足上げ運動などで筋力アップを目指しています。