

# Jヴィレッジ 仮設フィットネスジム利用のご案内

Jヴィレッジ仮設フィットネスジムが利用できます。  
体力づくりや運動不足の解消などにぜひご利用ください。



## おうちで楽々体操 第8回楽々シェイプ ~おなかひきしめエクササイズ~

春の暖かさを感じ、少しずつ薄着になってくる時期ですね。お腹周りが少し気になる方もいらっしゃると思います。そこで今回は、おなかの筋肉（腹直筋・腹斜筋）を意識して動かしていきます。手軽な方法でおなか周りに刺激を入れていきましょう！

### ①イスに座ってひねり運動

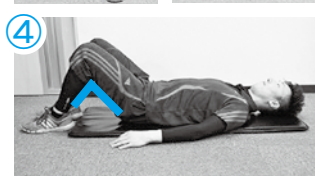
**【方 法】** スタートの姿勢は、イスに座り両手を胸の前で組みます（写真①）。片方の脚を地面から離し、反対側の肘とくっつけます（写真②）。この時にわき腹がねじれるのを感じながら行いましょう。もう片方も同様に、交互に20回ほど行っておなかじんわり疲れてくれれば良いですね。

**【ポイント】** ・動きがきつと感じる方は上体だけ左右にひねってみましょう（写真③）。  
・呼吸を止めずに行いましょう。  
・腰に痛みのある方は無理せず行いましょう。

### ②寝ながら下腹部ひきしめ運動

**【方 法】** スタート位置は、仰向けに寝て両膝を直角に曲げます（写真④）。両脚を床から離し、3秒かけて膝を胸に近づけるように引き寄せます（写真⑤）。膝の角度は変えないようにして少しおしりを浮かせるようにします。次に、下腹部に力が入っているのを確認しながら3秒かけて床に戻していきます（写真⑥）。このとき腰が反らないように、おなかの力を使って上体を支えます（反ってしまう場合は、少し手前で止めましょう）。両脚の上げ下ろしで1回として、10回を目安に行いましょう。

**【ポイント】** ・脚を下ろすときに床につかないように行いましょう（写真⑥）。  
・反動をつけないようにゆっくり行いましょう。  
・呼吸を止めないように回数を数えながら行うと良いですね！  
・腰に痛みがある方は無理せず行ってください。



Jヴィレッジフィットネスジム トレーナー  
**庭瀬 泰頌** (にわせ ひろのぶ)  
○好きな食べ物/カレーライス  
○最近聞いている音楽/クラシック系

## Jヴィレッジフィットネスジムより お知らせ

外が暖かくなり、花粉症をお持ちの方には少し苦しい季節ですね(+、+)  
当ジムでは、空気清浄機を使用しながら営業しております。  
外で運動ができず、ストレスが溜まっているという方も是非、当ジムで運動してみてくださいいかがでしょうか？

**【住所】**  
〒970-0225 いわき市平上山口字小喜目作34-1  
TEL: 0246-46-0201

**●場 所**  
Jヴィレッジ仮設フィットネスジム  
住所 いわき市平上山口小喜目作34-1  
☎0246-46-0201

**●営業時間**  
火曜日～金曜日 12:00～20:00  
土曜日・祝日 9:00～12:00 / 14:00～18:00  
※日曜日・月曜日はお休みです。ただし、月曜日が祝日の場合は営業します。

**●対 象**  
広野町民の方（中学生以上）  
**●利用料金** 無料  
**●持 ち 物**  
運転免許証・健康保険証など広野町民とわかるもの、室内運動靴、タオル、水分など

## 4月からの新体制 広野町職員一覧

町長	遠藤 智	副町長	本多 明	教育長	浅野 一	代表監査委員	黒田 惣一	<b>総務課</b>	大和田 俊	参事兼課長	横山 正文	課長補佐	五十嵐直弘(派遣)	庶務係	北郷 弘貴	主査	國分 優希	財政管財係	課長補佐兼係長	佐藤 尚文	主査	新妻 秀平	主事	遠藤 結花	主事	坂本 拓貴	主事	西内 玄太	政策広報室(政策広報係)	政策調整専門官兼室長	松本 正人	主任主査	鯨岡 晋悟	主査	武部 純	主査	齊藤 真人	復讐企画課	参事兼課長	中津 弘文	企画専門官	古市 良彦	課長補佐	小松 和真	課長補佐	佐々木栄三(派遣)	課長補佐	児玉 淳司(派遣)	課長補佐	中島 敬恒(派遣)	企画振興係	主任主査兼係長	北郷智恵子
----	------	-----	------	-----	------	--------	-------	------------	-------	-------	-------	------	-----------	-----	-------	----	-------	-------	---------	-------	----	-------	----	-------	----	-------	----	-------	--------------	------------	-------	------	-------	----	------	----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	------	-----------	------	-----------	------	-----------	-------	---------	-------

主任主査	佐藤 和也	主任主査	阿部加奈子	<b>復興建設係</b>	課長補佐兼係長	高橋 喜孝	主任主査	壹岐 将弘(派遣)	主査	鈴木 亮	<b>町民税務課</b>	課長	遠藤 聡	課長補佐	佐野 明(派遣)	<b>戸籍係</b>	課長補佐兼係長	久田 宗俊	主任主査	坂本 充宏	主事	犬塚 愛子	主任主査	磯部 智史	主事	渡辺 雅大	主事	金子 一隆	<b>健康福祉課</b>	参事兼課長兼保健センター所長	松本 貴文	課長補佐兼係長	飯島 洋一	射線健康相談係	飯島 幸貴	係長	渡辺 政人	主査	鈴木 幸貴	主任主査	根本 忠幸	保険年金係	主任主査	根本 忠幸	主査	大和田 徹	主査	増田 貴史(派遣)	主事	猪狩 稚菜	放射線健康相談係	主任主査	根本 忠幸
------	-------	------	-------	--------------	---------	-------	------	-----------	----	------	--------------	----	------	------	----------	------------	---------	-------	------	-------	----	-------	------	-------	----	-------	----	-------	--------------	----------------	-------	---------	-------	---------	-------	----	-------	----	-------	------	-------	-------	------	-------	----	-------	----	-----------	----	-------	----------	------	-------

<b>保健センター</b>	健康管理専門官	青木 寿之	総括主任保健師	佐久間啓子	主任主査	松本 房幸	副主任保健師	黒田 香織	保健師	中島 萌	<b>こども家庭課</b>	課長	鈴木 秀臣	課長補佐	宮口 利則(派遣)	主任保健師	加賀 博行	主事	黒田 峻介	主任主査	根本 明和	主事	坂井杏珠美(派遣)	<b>こども育成係</b>	主任主査	根本 明和	主事	黒田 峻介	<b>保育所</b>	課長補佐兼所長	松本記美子	主任保育士	穴戸 由香	主任保育士	吉田 美和	保育士	坂元 亜希	保育士	根本 幸	保育士	根川 結末	館長	渡辺恵美子(臨時)	総括主任児童厚生員	北郷 恵子	副主任児童厚生員	新妻 有貴	児童厚生員	坂本絵里紗
---------------	---------	-------	---------	-------	------	-------	--------	-------	-----	------	---------------	----	-------	------	-----------	-------	-------	----	-------	------	-------	----	-----------	---------------	------	-------	----	-------	------------	---------	-------	-------	-------	-------	-------	-----	-------	-----	------	-----	-------	----	-----------	-----------	-------	----------	-------	-------	-------

<b>環境防災課</b>	課長	鯨岡 公一	課長補佐兼生活環境係長兼除染対策係長	原 豊志(派遣)	<b>生活環境係</b>	主任主査	今西 岳晴(派遣)	主事	鈴木 貴久(派遣)	主事	横田 侑哉	<b>除染対策係</b>	主任主査	志賀 裕一	<b>産業振興課</b>	参事兼課長	渡辺 弘幸	課長補佐兼係長	遠藤 義宏	主事	猪狩 伸彦	主事	北郷 功	<b>農林振興係</b>	主任主査	渡辺 弘幸	主事	猪狩 伸彦	<b>商工観光係</b>	主任主査	北郷 功	係長	鯨岡 祐紀	主査	鯨岡 祐紀	<b>建設課</b>	参事兼課長	坂本 久男	主任主査	林 聡宏	主任主査	名代 誠(派遣)	主任主査	幸義(派遣)	主任主査	久保田隆之	主事	渡辺 駿	<b>都市計画係</b>	課長補佐兼係長	松本 周次	主事	谷平 涼
--------------	----	-------	--------------------	----------	--------------	------	-----------	----	-----------	----	-------	--------------	------	-------	--------------	-------	-------	---------	-------	----	-------	----	------	--------------	------	-------	----	-------	--------------	------	------	----	-------	----	-------	------------	-------	-------	------	------	------	----------	------	--------	------	-------	----	------	--------------	---------	-------	----	------

<b>出納室</b>	参事兼会計管理者兼室長	根本 英俊	<b>出納審査係</b>	係長	林 澄子	<b>教育委員会事務局</b>	教育次長兼課長	坂本 淳	<b>学校教育課</b>	主任主査	鯨岡 圭介	主査	秋田 尚志	学芸員	書間 芳樹(派遣)	<b>幼稚園</b>	課長補佐兼園長	根本 美江	主任教諭	松本 愛	副主任教諭	小玉 栄紀	教諭	山田 仁美	<b>生涯学習課(公民館)</b>	課長兼係長	猪狩 裕一	主任主査兼係長	芳賀 弘美	<b>議会事務局</b>	局長	松本 信	書記(主任主査)	鈴木 恵	<b>農業委員会事務局</b>	局長	黒田 泰将	主査	鯨岡 祐紀
------------	-------------	-------	--------------	----	------	-----------------	---------	------	--------------	------	-------	----	-------	-----	-----------	------------	---------	-------	------	------	-------	-------	----	-------	-------------------	-------	-------	---------	-------	--------------	----	------	----------	------	-----------------	----	-------	----	-------