

Ikiki
Maebashi
Jin



ボディービルの全国大会で3位
深野 麻夜さん・43歳
樋越町

表彰台の一番高い所へ

昨年8月に行われた、オールジャパン・ミスフィットネス選手権大会や12月のベストビキニジャパン日本大会で3位に輝いた。それから約1年。また、深野さんの活躍が始まる。

入賞したのは、女性のボディビルの一種の大会。鍛えられた体の美しさだけでなく、ダンスなどの表現力も必要だ。始めたのは昨年4月。わずか4カ月で全国3位に登りつめた。「始めたのは、知り合いからフィットネスウェアを譲り受けたから。深野さんもやってみればと言われたんです。実際にやってみると楽しくて」

をしたり地域のヨガの講師をしたりするなど、多忙な日々を過ごしている。そんな中、家族やサポートしてくれる人への感謝は忘れない。「協力してくれる家族には、感謝しています」

体を作るために、食事を制限するなどつらいこともあるが、努力の結果が自分の体に帰ってくるのが何よりも楽しい。女性のボディビルを發展させて、多くの人に楽しんでもほしいとも語ってくれた。今後の目標は、「表彰台の一番高い所を目指したいです」。これからまた、さまざまな大会が始まる。一番高い所ではじける深野さんの笑顔が見られるのを楽しみに待ちたい。



自転車走者を激励

5月23日から24日にかけて、栃木県宇都宮市を発着点に本市や高崎市、茨城県水戸市の4市を自転車で巡る「北関東400kmブルベ走行会」を開催。敷島公園ばら園第二駐車場のおもてなしポイントでは、tonton汁などが振る舞われ参加者をおもてなししました。



緑の中の土俵で真剣勝負

5月31日、敷島公園でわんぱく相撲前橋場所が開催されました。小1から小6まで約130人が参加した取り組みは真剣そのもの。東関部屋の現役力士に挑戦し、軽々と持ち上げられ、力の差に驚く様子も。木々の緑に囲まれた土俵で力士気分を味わいました。



紛争地域の女性の現状伝える

5月30日、前橋プラザ元気21で男女共同参画講座を開催しました。世界各地の紛争地域で平和構築活動をしている瀬谷ルミ子さんが講演。危険と隣り合わせの現場で体験した話や紛争地域の女性の現状などの話に、来場者は真剣な顔つきで聞き入っていました。



ゴーヤを育て生活を楽しむ

□ゴーヤで作るメリット
ゴーヤは、病害虫に強く家庭菜園の作物に適しています。苦味成分がありますが、栄養



ちよつとした工夫で日常生活は快適になります。この連載では消費生活啓発員が日常生活に役立つ情報をお知らせ。第2回は「ゴーヤでグリーンカーテン作り」についてです。

価値が高い野菜。また、育てやすく、グリーンカーテンに適しています。グリーンカーテンの内と外の温度を測ると、約4度の差がありました。

□グリーンカーテンの作り方
グリーンカーテンにする時は、ネットを張り、つるが伸びたら先を少しカットすると、新しいつるが生えて横に広がります。この作業を3〜4回行うときれいなカーテンができます。

□栄養や効能、食べ方
含まれる主な栄養素はカロテン・ビタミンB1・B2・C・カリウムなどで、食物繊維も豊富です。特にビタミンCはトマトの5倍。加熱しても壊れにくいのが特徴です。免疫力を強化し、糖尿病やガンの予防効果が期待されています。冷凍や乾燥で保存もできます。一般的には、炒めて食べますが、ジュースや佃煮、ジャムのほか、お茶として飲む事もできます。また、熟したゴーヤもおいしいです。楽しみながら環境に良い暮らしをしてみませんか。

問い合わせは 消費生活啓発員の会
027-230-1755