



「はまなすBMIプロジェクト」



BMIとは、身長と体重のバランスを示す数値

- ご参加 どなたでもご参加OK 今からでも賞品GETのチャンスが。
応募・応援 参加者のみならず、応援コメントも随時募集。
計測・記録 週に一回程度体重を測ってBMIを計算し、記録してください
報告 月末までに最新のBMIの増減を、右上のメールアドレス、FAX、
葉書にて、お名前・ご住所・連絡先、ひとことコメントと共に
報告して下さい。
期間 第2回報告締切 5月31日（土）
最終報告 締切 6月30日（月）
経過報告 紙上匿名にて取り組み状況や、応援コメントを掲載し、
皆さんの励みといたします。
賞品 ○ご報告頂いた方、応援コメントを頂いた方から、毎月3名に
かほく市商品券進呈。
○3.4.5.6月、すべての月末にご報告（計4回。3月は
エントリーのみ）頂いた方全員に、粗品進呈。
備考 過激な方法は、リバウンドや健康を害します。無理をなさらず！
体重を減らす数値を競うプロジェクトではありません♪

なお聞にみる菫 ①

戦後80年 節目の年に 川柳人鶴彬の願いは



高松まちかど交流館の3階に「まちかど郷土資料室」があります。公共施設の中にあっても、運営・展示などはすべて一般有志の手で行われています。10年以上前に開設され、交流館のリニューアル時などに模様替えをして、現在の形になりました。実は浜防風、この模様替えの折に、たまたまその現場に居合わせたのです。そして3階までの階段を使い（エレベーターがない）、書棚が何か大きな物を数人がかりで運び上げる様子を目撃したのです。この5分程度の光景がなければ、「（資料室の運営面に大きく関わってらっしゃる）鶴彬を顕彰する会」の方々への印象は、全く違っていたかも、と感じます。

失礼ながら「一銭の得にもならないことに、よくこのように汗水流されるものだな」が正直なところでした。実際暑さで大変そうで、人生の先輩方もいらしたから、作業は休み休み。半分呆れるような思いが、尊敬の念に替わるのに時間はかかりませんでした。

資料室、歴史街道フェスティバル、映画「鶴彬 こころの軌跡」、会報発行など、必要に応じて他団体と連携しながらの活動は多岐にわたります。今年は戦後80年、そして「鶴彬川柳大賞」が30周年となることから、9月にはさらに熱をこめた催しが企画されています。

本通信では数回にわたり「鶴彬を顕彰する会」「鶴彬」がらみの情報を発信していきます。鶴が命懸けで訴え、一生懸命な方々の心の中に生き続ける反戦・平和への願いを、ささやかながら側面支援していけたら、と。まず今回は（予定通りに発行できましたら）ちょうど明日から募集を始める「第12回 『鶴彬』かほく市民川柳祭」作品募集のお知らせをご覧ください。はまなす川柳で磨いた腕前で！？是非ともご応募を！（「人を動かすのは真実と感動」と固く信じてやまない 浜防風）

※シリーズタイトルは 鶴の代表作の一つ「暁を抱いて闇にみる菫」より

《BMI 頑張ってます！ & 頑張って！》



読者さんからのおたより

- ♡うーん微減！？やな。これから暖かくなったらトレーニング開始や！
待っけ！BMI！（BMI-0.02の中沼 TKさん）
…「もう充分暖かいやろ！」とは奥様のツッコミ、そして当店からは「明日やろうが継続中ですね」とニヤリ😊いいんです一緒に楽しんで頂ければ。
♡会社の健康診断が5月末とのことです。甘い物を控え目にして、運動とバランスの良い食事でもコレステロール値を下げに励みますよ～、頑張ろう！（BMI問題なしの高松 MAさん）
…そうなんですよね～、BMIだけでなく、自分のいろんな数値を少しだけ気にかけて、毎日を過ごしたいものです。
♡かかりつけ医へ薬をもらいにいってきました！なんとヘモグロビンA1Cが7となり、間食はだめですと言われて帰ってきました！ジョギングの時間をふやさねばならないね。（BMI問題なしで-0.33の木津 SOさん）
…糖尿病に関する数値なんですね。え～と、間食のほうは🍵あれこれのご活動のためにも、お気をつけて！

《BMI 記入例》 ぽっこりお腹を気にする 隣人の3月度
73kg・168cmの場合 BMI値 = $73 \div 1.68 \div 1.68$

日付	体重	BMI (体重)÷(身長)÷(身長)	3月からの増減
3/31	73	25.86	
4/30	71	25.15	-0.71
5/31	68	24.09	-1.77

※5月度の記録は、あくまで目標値(笑)です。
身長・体重はシークレット(笑)で構いません！報告は、初回からの増減値で…

第12回「鶴彬」かほく市民川柳祭 一般の部 募集要項・概要

- 応募資格 かほく市民及びかほく市内に勤務する方
部門課題 「悲」 投句は二句以内
応募方法 応募用紙に作品・住所・氏名（雅号・ペンネームの時は実名を別書）
・電話番号を明記し応募先へ
応募先 「かほく市川柳協会」会事務局 宛
郵送 〒929-1215 かほく市高松ウ57 小山広助
FAX 076-281-1201 メール turuakira@yahoo.co.jp
応募期間 令和7年5月12日（月）～7月10日（木）
選考・発表・表彰など詳細は、当店備え付けの専用応募用紙に



復興のカタチ Tea Break

GWに輪島市河井町、火災に見舞われた朝市あとを訪れた。家の前でグリーンカーテンを作っているおじさん、その隣にはこの机と椅子と畑。

『可愛いですね』と話しかけた。おじさんは、『以前は10席程ある一杯飲み屋をしていたんだけど、再建することができん。今はそこで常連さんと井戸端談笑』。青空喫茶店に心震えます by シュガーはお年頃