





今年の7月に『ミカヨガスタジオ』が鹿沼市中田町にオープンしました。一般、企業向けグループヨガ、福祉施設向けシニアヨガ、マタニティヨガなど多彩なレッスンを揃っています。

五月女美嘉さんは、ハワイで全米ヨガインストラクターを取得しました。レッスンで行うハワイアンヨガでは、ハワイ音楽や波の音に合わせてゆっくり身体を動かすことで骨盤の歪みや肩こり腰痛などを改善していきます。シニアクラスでは腕が上がらなかった人が上がるようになった人もいます。心と身体のバランスを整え癒しの時間を過ごしてみたい？問合せは下記まで！

**Mika Yoga Studio**  
~Natural Life Beauty~

ミカ ヨガ スタジオ  
~ ナチュラル ライフ ビューティー ~



◆ADDRESS◆  
鹿沼市中田町1355-7  
◆PHONE◆  
080-3692-6375  
◆MAIL◆  
naturallifebeauty.m75@gmail.com  
◆FACEBOOK◆  
Mika Yoga Studio  
~Naturai Life Beauty~

五月女 美嘉  
~ ナチュラル ライフ ビューティー アドバイザー ~  
\*全米ヨガアライアンス認定インストラクター\*  
シニアヨガ、マタニティヨガ、ハワイアンヨガ、ストーンセラピーヨガ、SUPヨガ  
\*ハワイアン マッサージ セラピスト\*  
ホットロックマッサージ  
\*京都ハクビ着物学院 教授\*  
七五三、成人式、一般着付

◆ハワイアンヨガ◆  
ハワイアンミュージックやハワイの波音と共に大自然をイメージし、開放感を感じながら、心と身体をシェイプアップします。

◆リラックスハタヨガ◆  
「きれいな姿勢」と「呼吸法」を中心にゆっくりと心身の調和を深めることで代謝を高めてリラックス効果が得られるクラスです。

◆ホットストーンヨガセラピー◆  
ホットストーンで体の芯から温めてデトックス・むくみ・冷え性改善に効果がある当スタジオのオリジナルヨガです！  
その他クラスあります！

**新連載 TOWARD THE DREAM**  
~夢に向かって~

子どもの頃から大のテレビっ子。辛い時はテレビを見て「笑顔」をもらい、悩んでいる時はテレビを見て「ヒント」をもらいました。高校卒業後はテレビに関わる仕事がしたいと思い、映像系の専門学校に入り、1本のショートフィルムを撮りました。大好きな仲間と作った私の処女作です。専門学校卒業後、就職を機に鹿沼に移住。たくさんの人達との出会いを通して今では一生鹿沼で暮らしていきたいと思う程、鹿沼が好きになりました。そんな鹿沼を舞台にしたショートフィルムを学生の頃の大好きな仲間ともう一度、そして、鹿沼で出会った素敵な人達と一緒に作っていきたくと思っています♪

※足利市出身の星野恵梨華監督の夢は「鹿沼市を舞台にしたショートフィルムを制作する事！」その夢に向かって一歩ずつ前に進む活動を全12回シリーズで連載します。お問い合わせ等はせやTOWN編集室(広瀬)までお願いします。



**新連載 こどものまち「ミニかぬま」**

「第8回こどものまち『ミニかぬま』」(2018年3月24日(土)から26日(月)開催予定)に向けて「ミニかぬま応援団」が活動をスタートしました。その活動を全8回シリーズで連載していきます。子ども達の自由な発想と自主的な社会体験活動への応援、よろしくお祈いします。

☆メンバー募集中☆  
小学5年生から18歳までのみんな、一緒に活動しませんか？  
楽しみながらいろいろな事が体験できるよ♪

「こどものまち『ミニかぬま』」ってなあに？  
子どもたちが自分達でルールを決め、やりたい仕事を選んで、働いたお給料(ベリー)で好きなものを買ったり、遊んだりできる「遊びのまち」です。  
【主催】こどものまちミニかぬま実行委員会【問合せ】070-1374-7097



**応募方法**  
▼お電話にてご希望の番号をひとつと住所、氏名、電話番号をお伝えください。▼受付は土日祝日を除く10:00~17:00、応募締切は9月29日(金)までとさせていただきます。▼抽選後、当選者には電話連絡の上、担当者がお届けさせていただきます。※当店より新聞をご購読いただいている方の中から1世帯1口での応募が対象となります。



1名様(11月30日迄) 2名様(11月30日迄) 3名様(11月30日迄) 4名様(11月30日迄) 5名様(11月30日迄) 6名様(11月30日迄) 7名様(11月30日迄) 8名様(11月30日迄) 9名様(11月30日迄) 10名様(11月30日迄)

お食事券▼鹿沼市貝島町 有効期限...11月30日迄

① ラーメン専科 500円分

② スキップつぼ&リンパマッサージ 40分券▼鹿沼市仲町

名様(11月30日迄) 瀬谷新聞店

**ゆたぼんのスナップショット**  
「鹿沼映画鑑賞会」  
★「校庭に東風(こち)吹いて」★

8月24日(木) 校庭に東風吹いて上映会へのご来場ありがとうございます♪



**朝刊配達アルバイト募集中**

アットホームな職場で楽しく、やりがいを持って一緒にお仕事しませんか？経験は問いません！女性も活躍中です！週3日から勤務可能！お気軽にご連絡ください。(担当:渡辺)

〈資格〉要原付免許、20歳以上  
〈時間〉2:00~3時間程度  
〈給与〉月収¥75,000~  
※担当区域等による  
〈休日〉月4日のローテーション制  
その他詳細については面談にて♪

**編集後記** みなさん

(土)は午後から予定を空けておいてください！瀬谷新聞店10周年企画のイベントを開催します！近々に折込チラシ等でお知らせしますのでお楽しみに★(かす)

夏休みが終わり、もうすぐ1ヶ月です。長女から「小学校に行きたくない」と言われたらどうしよう？と思うっていましたが明るく元気に通学していいので良かったです♪(ゆたぼん)

**あすへの書展**

自由な発想で作品を生み出す子どもたちに刺激されながら「生活の中の書」「自然の中の書」を発表してまいりました。楽しい、おもしろい、これまでにない。今年でファイナルとなります。今年のテーマは「あすへの書」です。筆に託した、てっかい夢をご高覧ください。

〈日時〉9月30日(土)・10月1日(日) 10:00~16:00  
〈場所〉久我のさんほ路  
『遊』宏房ギャラリー(鹿沼市上久我110)を中心に寺院や複数の民家に展示します。  
〈主催〉「あすへの書展ファイナル」実行委員会  
〈問合せ〉090-5544-3060(佐藤達也)

