

ユニオンリーダーへ新たな発信

APPROACH

あぶろうち

AUTUMN
2026.9
No.300

特集 連合群馬2026 政策フォーラム開催！ P2-3 ～防災・減災対策について～

- P4 連合群馬 ジェンダー平等推進計画 フェーズ2
- P5 連合群馬【愛のカンパ】助成団体 No.3 安中市子ども食堂連絡協議会
- P6 おかげさまで「あぶろうち300号」
- P7 ユニオン掲示版・ランチ味ーティング
- P8 声-voice30-・事務局長のひとりごと 第9回 ほか



連合群馬 2026政策フォーラム

連合群馬2026 政策フォーラム開催！

第2部 テーマ「防災・減災対策について」

「暮らしと働く現場を守る防災」 ～防災・減災対策について～

連合群馬は7月4日、高崎市総合福祉センターにて2026政策フォーラムを開催しました。
第1部では群馬県民1万人を対象に実施した「2026年県民1万人意識調査」の結果報告と、それを踏まえた「2026政策・制度要求と提言」(素案)を提示し、政策提言のブラッシュアップに繋げました。
また第2部では「防災・減災対策」をテーマとし、基調講演では、群馬大学大学院理工学府の金井昌信教授から、「防災の当たり前」を再考する大切さを共有。その後のシンポジウムでは学識者や防災士など各分野からシンポジストを招き、課題の深堀りをおこないました。



基調講演

防災対策をUnlearn
～「防災の当たり前」を再考～

◆講師
講師 群馬大学 大学院 理工学府 教授 金井 昌信 氏

シンポジウム

暮らしと働く現場を守る防災
～リアルに考える防災のこれから～

◆シンポジスト
群馬大学 大学院 理工学府 教授 金井 昌信 氏
群馬県社会福祉協議会 災害福祉支援センター 所長 鈴木 伸明 氏
日本防災士会 群馬県支部 支部長 眞下 輝 氏
連合群馬 副会長 青木 雄次 氏

◆コーディネーター
群馬大学 情報学部 教授 (連合群馬政策アドバイザー) 小竹 裕人 氏

登壇者紹介

群馬大学 大学院 理工学府 教授 金井 氏

群馬県社会福祉協議会 災害福祉支援センター 所長 鈴木 氏

日本防災士会 群馬県支部 支部長 眞下 氏

連合群馬 青木 副会長

群馬大学 情報学部 教授 小竹 氏 (コーディネーター)

基調講演

防災対策をUnlearn
「暮らしと働く現場を守る防災」
～リアルに考える防災のこれから～

講師 群馬大学 大学院理工学府教授 金井 昌信 氏

災害への備え(防災)は重要な社会課題

●防災対策は「自助・共助・公助」の三本柱で成り立つ。しかし、行政による防災対策だけでは被害をなくすことには限界があり、公助は「行政サービス」から「行政サポート」へと変化している。
災害時には行政の支援にも限界があることを前提に、一人ひとりの日頃の備えや地域のつながりを強化し、自助・共助の力を高めることが求められる。

Unlearn (アンラーン)

●「Unlearn」とは、これまで身につけてきた思考のクセを取り除き、「当たり前」と思ってきたことを改めて見直す考えである。

防災にも唯一絶対の正解はなく、住む地域や家族構成、生活環境によって適切な備えは異なる。「正解を教えてもらう」のではなく、自分や家族にとって必要な備えを自ら考え、防災の「当たり前」を問い直すことが重要である。

「防災の当たり前」を再考

①地震災害―「震度7」は別物―

●震度7の地震は、従来想定してきた震度5強・6強とは質的に異なる災害であり、建物の倒壊やライフラインの寸断、避難生活の長期化、災害関連死の増加など、従来の想定を超える被害が発生する。

これまでの地震対策が震度7でも通用するとは限らず、「震度7は別物」という認識のもとで備えを見直す必要がある。

②日頃の備え―従来の備えを見直す―

●水や食料の備蓄、非常持出品は「備えているつもり」で終わらず、日常生活の中で無理なく続けられるローリングストックを活用することが重要である。

また、「誰が・どこで・何日過ごすのか」を具体的に想定し、災害の種類や生活環境に応じた備えへと見直す必要がある。「知っている」と「できている」ことは違うという視点が重要である。

③避難―緊急避難と避難生活は別―

●命を守るための「緊急避難」と、その後の「避難生活」は切り分けて考える必要がある。避難所だけを前提とするのではなく、自宅避難や近隣住民との助け合い(近助)、親戚知人宅への「縁故避難」も重要な選択肢となる。

災害時の行動を平時から具体的に考え、身を寄せられる場所や頼れる人を確保しておくことが重要である。

まとめ

●災害犠牲者ゼロの実現に向け、防災意識そのものを見直すことが重要である。そのために、

①年に一度は「災害で死ぬ可能性(＝死なない方法)」を本気で考える(スイッチの切り替え)

②防災を特別なものではなく、普段の生活の中で自然に実践する(災害に強い生活様式への転換)

③「何を大切にして生きるのか」を自ら考え、防災を生き方の一つとして捉える(覚悟)

という三つの視点が提案された。

防災の「当たり前」を疑い、自分自身の備えを見直すことの重要性が強く訴えられました。



シンポジウム

「暮らしと働く現場を守る防災」
～リアルに考える防災のこれから～

各団体の災害への取り組みについて

群馬県社会福祉協議会 災害福祉支援センター 所長 鈴木 伸明 氏

災害福祉支援は、避難所での支援だけでなく、被災者の生活再建まで切れ目なく寄り添うことが重要である。高齢者や障がい者など要配慮者を「取り残さない」ため、平時から個別避難計画の作成や福祉避難所の整備、人材育成、関係機関とのネットワークづくりを進めている。

災害時には、※DWAによる避難所支援をはじめ、在宅避難者への安否確認・訪問支援、福祉施設への応援派遣、福祉避難所への支援など、多様な福祉支援を展開する。一方で、在宅避難者の孤立防止や福祉専門職の連携強化が課題となっており、令和7・8年度にかけて研修や協議を重ね、災害ケースマネジメントによる継続的な個別支援体制の構築を進めている。

※DWA:「Disaster Welfare Assistance Team」の略。災害時に高齢者や障がい者など要配慮者への福祉支援をおこなう専門職チーム。チームには、介護福祉士、介護支援専門員、社会福祉士、看護師、理学療法士、精神保健福祉士、保育士、その他介護職員などが含まれる。

日本防災士会 群馬県支部 支部長 眞下 輝 氏

「地域は地域で守る、職域は職域で守る」という理念のもと、県内を5ブロック・17エリアに分け、行政や消防、関係団体と連携した地域防災ネットワークを構築している。

平常時には、防災講演や出前講座、防災マップづくりなどを通じて自助・共助の意識醸成を図り、有事には初期救助や避難誘導、避難所運営など地域に根差した防災活動を展開する。

近年は、防災ニーズの変化を踏まえ、避難所運営ゲーム(HUG)や災害図上訓練(DIG)など実践的な訓練へ移行しているほか、若年層への防災教育や外国人住民の増加を見据えた多文化共生への対応など、地域の実情に応じて防災活動を継続的にアップデートしている。



知事提言の様子

本年の知事への提言は5分野10項目にまとめ、8月7日に実施しました。

政策フォーラムを踏まえ、連合群馬では2026「政策・制度要求と提言」に、防災・減災に関する政策を以下のとおり反映しました。

提言

- 県民が日常生活の中で無理なく防災を実践できるよう、「群馬県公式デジタル窓口」等を活用し、ローリングストックをはじめとした取り入れやすい備えの普及・啓発を進めること。
- 災害時に県民が正確な情報を確実に入手できるよう、「群馬県公式デジタル窓口」等を活用したプッシュ型の情報発信を強化するとともに、災害時における公式情報の入手先として広く周知すること。
- 避難所を運営する人手不足や避難者のプライバシー確保など、地域ごとの避難所課題への対応について支援をおこなうこと。

安中市子ども食堂連絡協議会（西部地協推薦）



▲ 2025年助成金で設置した農機具用パイプ倉庫。海援隊をもじった「農援隊」の皆さん

子ども食堂の野菜を自給

安中市子ども食堂連絡協議会は、2017年に開設された「ジジババ子ども食堂」を起点として、地域の子どもの食堂との連携や家庭を支える活動を継続している団体です。

活動の中心となるのが第一・第二共同農園での野菜栽培です。野菜は、子ども食堂での活用や希望する方への提供、農産物直売所へ出荷もおこない、その売上が子ども食堂の運営資金として活用されています。

農園では、安心・安全な食育の実現に向け、除草剤を使用せず無農薬で栽培をおこなっており、農地の一角に新聞紙を敷くなど、環境に配慮した工夫を凝らしています。「この2～3日の大雨で一気に草が伸び、ジャングルになってしまい大変です」との声もあり、自然と向き合いながらの作業が続いています。

▼ 集荷される野菜



▲「千両2号ナス」を収穫

▼ ジャガイモ掘りに参加されたご家族と農援隊



▲ 大きなジャガイモに満面の笑顔



子どもたちが野菜収穫を体験

食育の推進と地域交流を目的として、第二共同農園においてジャガイモ掘り体験を実施しました。当日は気温35度を超える猛暑となりましたが、呼びかけに応じた3家族9名が参加しました。今回のジャガイモは品種「男爵」で3月20日に種付けし、7月20日に収穫期を迎えたもので、農援隊の皆さんがスコップを使い掘り方の手本を示し、参加者は最初こそ慎重に作業を進めていましたが、次第に慣れ、最終的には約50キロのジャガイモを収穫することができました。

参加者は、箱いっぱい詰まったジャガイモを持ち上げながら「重たいね。何の料理がいいかな」といった会話も聞かれ、収穫を喜び合う姿が見られました。収穫したジャガイモはそれぞれ持ち帰り、家庭で味わっていただいています。

この日は第一共同農園にもお邪魔し、ナス、キュウリ、トマト、オクラ、ピーマンの収穫作業を見学しました。うだるような暑さの中、収穫した野菜を丁寧に検品と仕分けをおこない、農産物直売所「野尻の里」へ出荷しました。農援隊のメンバーは月曜日と木曜日を中心に収穫作業をおこなっており「この時期は梅雨と太陽のおかげで収穫が忙しい」と話していました。

さらに、協議会の活動として群馬県や企業から賞味期限が近い食品や文具・衣類などの寄付も集まり、必要とする家庭へ配布しています。また、安中市教育委員会を通じた全児童・生徒への子ども食堂開催カレンダー配布や、フードバンク事業との協働など、行政との連携も進んでいます。

協議会は法人格や会費制度を設けず、善意による柔軟な運営を基本としており、形式に縛られず、地域の課題に応じて活動を進めています。活動は地域における新しい社会貢献モデルとして注目されています。

『愛のカンパ』とは…

みなさんから頂いたカンパ金や、各種イベント等での募金を、各地協から推薦頂いたNPOなどの社会貢献活動を取り組んでいる団体に助成をおこなう活動です。



▲西部地協トータルライフアップで講師を務める宇佐見代表



▲西部地協と連携ふれあいフェスティバルに出店

連合群馬 ジェンダー平等推進計画 フェーズ2

取り組み期間：2026年6月～2030年10月 スローガン：「Change! Challenge! で Movement をつくりだそう！」

連合群馬は、「ジェンダー平等推進計画 フェーズ1」の成果と課題、活動あり方検討特別委員会の提言を踏まえ、2030年10月までに目標①～⑧の達成をめざす「フェーズ2」をまとめました。すべての人の人権が尊重され、個性と能力が発揮される社会の実現に向け、必ず達成すべき目標①～⑨を「Change! 達成目標」、さらに推進すべき目標⑩～⑫を「Challenge! 推進目標」と位置付け、連合群馬・構成組織・単組・地域協議会が一体となって取り組みを進めます。最終目標は完全なジェンダー平等（男女比率50%）の実現です。

フェーズ2の目標

No	目標	連合群馬	構成組織・単組	地域協議会
< Change! 達成目標 > — 必ず達成しなければならない目標				
①	トップリーダー自らが、男女平等参画・ジェンダー平等推進についてのメッセージを発信(新規)	●	●	●
②	運動方針に「ジェンダー平等の推進」と明記	●	●	●
③	組合員の男女比率を毎年調査、把握	●	●	—
④	「ジェンダー平等の推進」を目的とする委員会などの会議体を設置(推進目標→達成目標へ)	●	●	—
⑤	組合活動への参画を促進するため、会議・研修・行事などの開催時間・場所・方法を工夫(推進目標→達成目標へ)	●	●	●
⑥	女性役員の育成・選出を目的とした研修や、役員選出後のフォローを実施(新規)	●	●	●
⑦	女性役員(会計監査を除く)を選出する	●	●	●
⑧	執行機関への女性組合員比率に応じた女性の参画	●	●	●
⑨	女性を常時上三役(会長・会長代行・事務局長)に登用しう環境整備(連合本部のみ対象)	—	—	—
< Challenge! 推進目標 > — 推進すべき目標				
⑩	女性を三役に登用(新規)	●	●	●
⑪	執行機関への女性の参画率は50%とする	●	●	●
⑫	決議機関(定期大会、年次大会等)への女性代議員は女性組合員比率以上とする	●	●	●

※「●」=取り組みの対象 「—」=対象外(目標③④は地域協議会が対象外、目標⑨は連合本部のみが対象のため対象外)

取り組みにあたっての考え方

- 年齢や性別、SOGI、国籍、障がいの有無等に関わらず、すべての人の人権が尊重され、個性と能力が発揮される社会をめざします。
- 組織の拡大や社会課題解決に向けた政策実現を進めるには、あらゆる立場の代表者が意思決定の場へ参画することが必要です。
- とりわけ、女性が働くうえでの格差や不条理はまだまだ残っており、これらの課題を解消する必要があります。
- 「フェーズ2」においても、これまでと同様に「男女平等」を中心に取り組みます。
- 目標設定にあたっては、数値ありきとするのではなく、男女間賃金格差の是正やワーク・ライフ・バランスの実現など、質的な取り組みもあわせて進めます。
- 連合本部のフェーズ2の考え方を踏まえ、連合群馬としても本部方針に沿った取り組みを進めます。

関根会長メッセージ



連合群馬会長の関根です。労働組合役員として20年となり、これまでの経験や知識を活かせることも多くありますが、それらが邪魔をして判断を間違えうリスクも隣り合わせにあると思います。私は、「考え方が凝り固まっていないか?」「アンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み)で判断していないか?」を自問し「自分の常識は世間の非常識」のスタンスで多様な意見に耳を傾けるよう心がけています。

本部方針をベースに、連合群馬としての具体的な目標を掲げた「ジェンダー平等推進計画 フェーズ2」がスタートしました。この計画の目的は、「すべての人の人権が尊重され、個性と能力が発揮できる社会」をめざすことにあります。時代の変化に対応し、誰もが能力を発揮できる場をつくるためには、多様な意見を受け入れることが大切です。数値ありきではなく、持続可能な労働組合、社会をつくるためには、意思決定の場に女性の参加はもちろん、老若男女を問わず多様な意見を聴くことからスタートしましょう!



ユニオオン掲示板

労働組合リーダーに知ってもらいたい！



ともにつくるゆめ基金のご紹介 お子さんの“ゆめ”に最大48万円支援

親を亡くされた、または、重度障がいに見舞われたご家庭を対象として、お子さんの“ゆめ”を応援する制度があります。制度内容をQ&A形式で説明します。

Q 申請できるのは誰ですか？

A 親が連合群馬加盟の労働組合の組合員（その配偶者も可）であり、お子さんが0歳から24歳以下であれば申請できます。申請者は原則、お子さんご本人ですが、未成年（18歳未満）の場合は保護者（親権者等）からの申請も可能です。

Q “ゆめ”とは具体的にどのような内容？成長する過程で変わっても大丈夫？

A 成長過程で変わって大丈夫です。料理上手になりたい（お菓子づくりキット購入）、サッカー選手になりたい（サッカー用品購入）、エンジニアになりたい（パソコン購入）など一例です。“ゆめ”はその都度、ヒアリングシートに記入いただき申請いただけます。

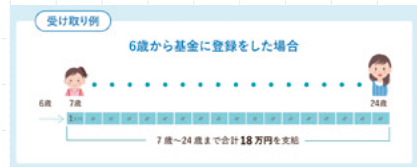
Q 「ゆめ育成支援金」と「ゆめ応援支援金」の違い。加えて両方申請は可能ですか？

A お子さんの“ゆめ”への支援は変わりありませんが、ヒアリングの仕方と支給金額の違いがあります。同時期に、双方を申請いただいても大丈夫です。

ゆめ育成支援金

Point

ヒアリングシートの提出が必要です。



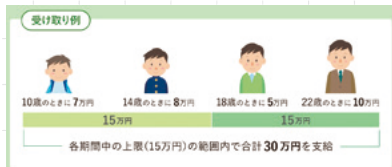
0歳から24歳まで毎年の誕生日(月)に、1万円分の支援を受けられます。24歳まで累積することができ、その時点で累積している額面を上限に分割して利用もできます。利用回数の制限はありません。

ゆめ応援支援金

Point

まとまった支援を受けたいときはこちらが適しています。ヒアリングシート提出+面談(オンライン)があります。

0歳から15歳までのあいだに15万円・16歳から24歳までのあいだに15万円期間中、上限の範囲内であれば何度でも利用できます。



ともにつくるゆめ基金とは

こくみん共済coop関東統括本部と連合関東ブロックが2020年6月に設立した基金です。

親を喪ったひとり親世帯でも、子どもたちがゆめを育み、チャレンジできるようにすることと、またそのプロセスを通じて「自身の成長」「はたらくこと」「社会との関わり」に寄与することを目指しています。

詳しくは [ともにつくるゆめ基金](#) [検索](#)

ランチ味ーティング

取材の帰り道

お酒とおつまみを楽しみながら静かな会話で大人時間を過ごせるステキなお店です。

明るく元気でまっすぐな入澤蘭子市議のご紹介でした

egg martin(エッグマーチン)

今回のランチ味ーティングは入澤蘭子前橋市議に連れて行ってもらいました！場所は前橋市朝日町3丁目の歩道橋近くにある「egg martin」です。地元の食材にこだわった、アットホームな居酒屋ですが、毎週木・土・日の3日間限定でランチ営業をしています。お店自慢の玉子焼きは、地元前橋のブランド卵「赤城の恵」を贅沢に使用し、ご主人がこだわりぬいた出汁で作られています。そのイチオシのだしまき玉子（880円）を手打ち蕎麦とミニソースカツ丼のセット（1,300円）、冷やしためき蕎麦（1,100円）とともにいただきました。ふわふわの玉子焼きにじゅわーっと広がる出汁の味わいは絶品でした。玉子焼きと玉子サンドはテイクアウトの予約注文もOKです。夜のちょい飲みに締めのお蕎麦も味わえる居酒屋「egg martin」へぜひ、行ってみてください！



住所 ●群馬県前橋市朝日町3丁目12-7 TEL ●080-7563-1175
営業時間 ●水～日 17:30 ～ 22:30 木・土・日のみランチ営業 11:30 ～ 14:00 定休日 ●月・火

あぷらうち

新「連合群馬」スタート

— 官民統一、11万5千人で —

1990年11月の連合中央における官民統一とほぼ同時進行の形で連合が結成された。新「連合群馬」は、統一大会が12月23日開催された。統一大会には、41道府県の代表者など約400名が出席し、初代会長に自動車産業連合の「天谷幸雄」を選出した。「平和、豊か、進むらく」のスローガンの基、広く市民の理解を得られる労働運動を進めることを確認した。

<天谷幸雄あいさつ要旨>
私達は、中央の統一大会で確認された運動方針を基本原則として、「連合群馬」の方針の執行に当たります。次の4点を重視して行きます。
①役員相互のより良い関係構築をベースにした活動。
②職場の心を第一とした活動。
③1万5千の労働者の立場に立ったスタンスの活動。
④「明るく、楽しく、やさしい」運動をモットーによりわかりやすい労働組合活動の推進。
そして、11万組合員の期待に応えるため、執行部は、ベストを尽くして行く決意であります。皆さんのより一層のご指導、ご支援をお願い致します。

<東野 純本連合本部事務局員あいさつポイント>
● 地方と本部の連携による発信型の活動を望みます。
● 群馬県内各所の風を吹かせて欲しいと思います。
● 群馬県内各所の風を吹かせて欲しいと思います。
● 「ゆとり・豊かさ」という価値観の追求で、県民生活の向上に寄与するものと期待致します。
● 連合と群馬県行政との関係、オール群馬の体制で、21世紀への課題に取り組みしたいと思っています。



あぷらうち

つなごうNIPPON 群馬の元気を応援へ

2012ぐんまふれあいフェスティバル開催！



「あぷらうち300号」

「あぷらうち」は、1990年5月に第1号を発刊し、今回で300号を迎えることができました。

「あぷらうち」という名称は、組合員から寄せられた102点のタイトル案の中から選ばれました。この名称には、人や社会に寄り添い、さまざまな声に耳を傾け、組合員と連合群馬をつないでいくという思いが込められています。創刊以来、その名のとおり、組合員に寄り添う機関紙として歩みを重ねてきました。

これまで本紙をお読みいただいたすべての皆さまに心より感謝申し上げます。これからも組合員の皆さまに身近な機関紙として、連合群馬の活動や働く者の声をお届けしてまいります。





「公共サービスの充実と、適切な労働環境の実現に向けて」

連合群馬政策委員 飯島 潤治(自治労群馬県本部 書記長)

2026年10月1日、群馬県公契約条例が施行されます。

連合群馬の政策・制度要求において、すべての労働者が働きやすい群馬県をめざし、必要な公契約条例について粘り強く提言してきたことが制定につながったと思っています。

公契約は、公共の工事や業務委託などについて、国や地方自治体が民間企業などと結ぶ契約です。

条例により、公契約に係る業務に従事する労働者のより良い労働環境と、公契約にかかわる事業者の健全で安定した経営環境を確保するとともに、公契約の適正な履行と品質やサービスの向上につながります。

公契約のなかで働く労働者の賃金・労働条件が低下することにより、事業が滞ってしまえば、住民生活への影響も生じてしまいます。公契約による事業が適切に実施されることにより、誰もが安心して生活するための基盤を支える行政の役割が十分に発揮されます。

こうしたことから、私の出身の自治労においても、公共サービスの質と公正労働基準の確立に向けて、賃金の下限や使用者の支払い義務などを定めた公契約条例の制定を求めています。

私は、公契約から適切な労働環境づくりが進められれば、公契約においてだけでなく、誰もが安心して暮らせる社会につながると考えています。

10月1日、群馬県における条例施行から、すべての働く者が安心できる社会の実現に向けて、改めて皆さんとともに取り組みを進めたいと思います。

磯田事務局長の
ひとりごと

知事提言の様子

第9回

政策提出、知事の真剣さが伺えました。そして後半期に向けて…

先日、2026年の「政策・制度要求と提言」を山本知事に手渡しできました。本年も、意識調査や学習会、政策フォーラムなどを通じて、政策委員や議員懇を中心に多くの方からご意見をいただきながら、政策をつくり上げることができました。あらためて御礼申し上げます。提出の様子は YouTube でもご覧いただけます。

知事からは「県民1万人意識調査」への評価、そして「課題認識はほぼ一致している」との言葉があり、提言一つひとつに対しても丁寧に見解を述べられました。非常に真剣に受け止めていただいている印象です。裏話ですが、意見交換のために30分を確保していたところ、知事が20分間ほぼ話し続けたことが、その真剣さを物語っています。

今回の提出は一つの区切りとして達成感のあるものですが、最も重要なのは、これらの政策を実現していくことです。連携議員とともに、実現に向けた取り組みをさらに進めていきましょう。

そして、連合群馬もいよいよ前半期の期末を迎えます。私自身の振り返りとしては、「連合群馬活動の見える化」について、マスコミの協力を得ながら概ね実行できたのではないかと感じています。会長の群馬テレビ出演2回、FMぐんまへの広告出稿、新聞での「連合群馬」掲載29回(8/17時点。おそらく過去最高です)など、多くの場面で「連合群馬」を目にし、耳にする機会をつくることができました。露出が増えることで自ら緊張感を高め、活動の質を向上させる相乗効果も期待しています。

今期のスローガンは『安心社会へ果敢にアクション!〜広げよう「理解・共感・参加」の輪〜』です。後半期に向けて、あらためてこのスローガンを実行していくことを強く意識しながら、すべての働く仲間への支援につなげていけるよう、今後も、仲間の声を起点とした政策形成と、その着実な実現に向けて、歩みを進めてまいります。



編集後記

今年も厳しい暑さが続いています。猛暑日が続く一方で、突然の大雨や雷雨など、急激な天候の変化も増え、私たちの暮らしの中でも気候変動を身近に感じる機会が多くなりました。暑さは体力を奪い、知らず知らずのうちに疲れを蓄積させます。まだまだ厳しい暑さが続くことが予想されますので、こまめな水分・塩分補給や十分な休息を心がけ、無理をしないことが大切です。(し)

最近、気になるのが肩甲骨と骨盤。仕事柄ほぼ一日中座ってPCに向き合っているため、姿勢には気を付けたいところ。頬杖を突いて背中が丸まり、ぐたーっとなっていたら要注意です。肩甲骨が固くなり、肩こりのもとに。意外と難しいのが骨盤を立てて良い姿勢で座ること。正しい姿勢で座っているつもりでも、どちらか一方に体重がかかり、左右差があってきちんと座れていなかったりと難しい。いつまでも健康的な体を維持できるよう、軽い筋トレを毎日続けるのが今の目標です。(い)



読者プレゼント

連合群馬加盟組織の方限定

amazon Amazonギフトカード
デジタルタイプ 3,000円 (2名様)※

をプレゼントします!!

連合群馬の認知度を高める!クイズ

前回・6月号の答えは「男女平等」でした。たくさんの応募ありがとうございました。さて、ここで問題です。今回は記念すべき〇〇〇号です。この〇〇〇にあてはまる数字を教えてください。

今号からギフトカードは2名の方へプレゼントします。当選された方へはメールでご連絡していますが、中には受け取られていない方がいるようなのでご注意ください!

ヒント 6ページをよく読んで答えてね。

応募はこちらから



応募の締め切りは2026年10月末日です。当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。



※応募にはメールアドレスが必要です。Amazonギフトカードの受け取りには、Amazonアカウントへの登録が必要となります。