

### 中高年の登山に思う

石黒修吉さん (下町乙会社役員・五十五歳)



私は山登りが大好きで、自分では今でも青春のつもりですが、世間ではわれわれの年代を中高年と呼んでいます。近年、中高年の登山者が増えているとともに、その事故件数も急増していると報じられています。

私は毎年冬の北アルプス方面へ、自分自身の可能性を求めて単独でも登山をしています。一昨年は冬の富士山単独登山を成

### 引き返す勇気も大切

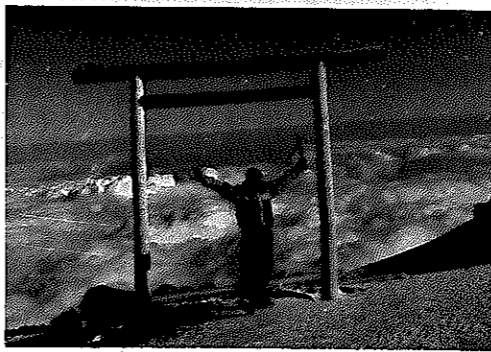
功させました。これは十年も前から計画を立て、装備を整え、体力を鍛え、仕事と天候の最大限都合の良い日程を選んで実行したものです。一月に一回目の登山をしました。九合目(三千六百メートル)で引き返しました。二回目の登山は二月で八合目(三千四百メートル)まで。十二月に三日目の挑戦をし、やっと厳冬の富士山頂へ一人で立つことができました。夢にまで見た冬の富士山頂でした。

これは一年に二度も山頂直下で引き返したことが成功への道

## 市民談話室

### 原稿募集

6月1日号の原稿を募集します。皆さんが日々考えていることや身近な出来事など、気軽に投稿してください。字数は400字から500字程度とします。あて先は、〒950-12白根市大字白根1235 白根市役所 企画調整課 広報広聴係 (☎373-2111) (F333) です。



厳冬の富士山頂で (平成元年12月)

でした。もしあのとき、頂上間近だからと強行すれば、帰ってこれなかったかも知れません。登山は何といつても自分の体力と技術、それから天候の三点が完全であり、無理をしないことだと思っています。

ければならないと思います。また、リーダーは数日前から天気図には十分注意し、少しでも不安があったらちゅうちよせず、登山を中止する決断と勇気が必要でしょう。特に中高年者は昔の体力を思い出して頑張りますが、相当体力も落ちてい

### 婦人会の書道教室

おしゃべりも一つの楽しみ



中山洋子さん (上塩俣調理員・五十三歳)

一昨年の九月に婦人会の集まりがあったとき、会員の一人が書道を習おうと、みんなに話をもちかけてきました。週一回、近くの公民館に先生が来て教えてくださるというのです。私は全く習い事というものをしたことがないので、興味がないわけではなかったのですが、いい機会なので習ってみようと思いいました。会員のほとんどの人も賛成で、毎週月曜日の夜八時から一時間の書道教室が始まりました。

文字を書いているとけっこう気分も落ち着くし、また、その後みんなでわいわい意見交換するののも一つの楽しみなのです。この週一回の書道教室も、今では私のライフワークの中に、しっかり組み込まれたという感じ



川や湖を汚す生活雑排水 意外に多い台所の汚れ 島田 因さん (大通南2・会社役員・五十七歳)

「水」の汚れは生活圏の拡大に伴って水源にまで人がたたく人住むようになったことが主な原因である。生活からはトイレ・ふろ・台所・洗濯・洗面といろいろ汚れた水が大量に排水される。これが川や海、湖沼の汚れをつくっている。汚れは深刻な状況にある。これは自然の浄化力をはるかに超えて汚れが進んでいるためだ。

河川・湖沼の汚染メカニズムは単純ではない。水の中に汚れが生じると、バクテリアが繁殖し、分解する。ミジンコのような微生物がこれを食べる。水棲植物が栄養として採取する。水が汚れると藻が大量に発生するのはこのためである。それでは生活の中から出てくる汚れはどのくらいか。一人一日の水の使用量は二百〜二百五十リットルで、汚濁物質の量は四十グラムになる。その内訳はトイレ十三グラム、生活雑排水二十七グラムと、台所の方がト

### 母親になって

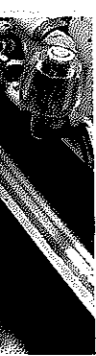
大切にしたいスキンケア



薄田幸子さん (魚町1主婦・二十八歳)

我が家の長男祐資は一歳九カ月です。この間に目覚ましい成長を遂げ、だんだんと人間生活を送る上で大切な基礎が出来上がってきました。

時々、こんな母親でいいのかなと、自己嫌悪に陥ることもありますが、しかし子供の成長を長い目で見つめながら、絶えず子供に合わせてかわりができるような、柔軟性を持つていたいと思います。そして子供の人間形成に欠かせないこの時期、スキンケアが大切だと思います。



環境庁の調べでは、平成元年度の環境基準を達成した河川は二千三百八十五水域中七三・八%、海域では五百八十五水域中八二・四%だった。問題は湖沼である。百二十一水域中環境基準を達成したのは四六・三%で、改善の遅れは目を覆うばかりで



私の村 下木山 人情味あふれるいい所 柏 美智子さん (下木山自営業・三十歳)

私が下木山の農家に嫁いで一年が過ぎました。長男は二年生。次男は四月から保育園に入園しました。家は建設会社と商店を営んでいます。私は母と店の手伝いをしています。近所には商店がないので、酒類以外は何でも置いてあります。この店を多くの人

たちが利用してくださり、とても感謝しています。ですから知らない土地に嫁いだ私も、すぐになじむことができました。現在は団地もでき、下木山の人口も増えつつあります。人が変わり、時代が変わっても、下木山は人情味あふれるいい所であってほしいと願っています。

きれいにして、自然に返すことが必要である。はじめトイレだけの単純浄化槽が急速に普及したが、今求められているのはむしろ生活雑排水の浄化である。

## 市民文芸

### 俳句

十五戸の村を麓に山笑ふ 公条 雪夫  
Uターンせし故里の山笑ふ 猪股 南魚  
村中に音の戻りて山笑ふ 堀内ナナ子  
葉を懸けてどこにでもある家構へ 成沢 素明  
天に風地に貼りついて藤の蓋 安沢 飛浪  
返て道を早春賦口ずさみ行く 細貝 漢子  
人形を負うて眠る子春隣り 五十嵐寛吾  
大地みな動く気配や山笑ふ 小林 光子  
日脚伸びニットは春の柄を織る 木村 トリ  
人通り絶えし路地裏雪をふむ 山口 初野  
うっすらと赤味さしたる木の芽かな 古川 綾  
春立ちて花はつけども香は匂わん (以上大風全) 田村 知子  
三人の新学期の書類重なりて 中村 京  
整う母は夜半遠灯す  
いず処行く高度万余の飛行雲

### 川柳

過ぎしいくさのB29ぞ 根岸 資郎  
池を眺めつ湯舟にひたる 小出よしの  
枯れたいと思ふ日もある水中花 西条 ムラ  
見るだけはタダですニカラットのダイヤ 早川 英男  
貯める気のない金だから気前よい 山岡 フミ  
二軍戦元木のサインだけでよい 米野 光雄  
指折って零を数えるピカソの絵 吉川 彰  
掛け声をかけると軽い老いの腰 荒木 イマ  
深爪をした日の雨が降り止まぬ 今井 七郎  
危機が去り夫と朝茶をいとおしむ 織田 セツ  
僕の妻むかし高嶺の花でした 後藤マサノ  
ニューファッション高嶺の花と見る 肥満 佐藤トミノ  
桜見る場所を取り合う花庭 佐藤 ヨキ  
背に腹を替えて二鳥を売るソ連 高橋祐四雄  
ヒッチハイクロハの車に拾われる 竹石 甚五  
芸無しに辛い宴会盛り上がる 田中 成子  
入試後の神も休暇をとっている 田村 恒夫  
東宮を辱ねておわす「君の名は」 中村 尚治