



一枚の名刺から
自分が変われば...
湯田 誠さん(陽向台団地会社員 35歳)

私は五年前に先輩に勧められてスキーを始めました。それまでは冬が来るのがいつもいやでした。ところが、スキーを始めたら冬が大好きになり、一年中スキーで持ち切りになったくらいです。友人も増え、仕事に張り合いがで、家族でも話題が増え、充実した毎日を送っています。

の名刺をいただき、裏を見たとき「あれっ」と思いました。名刺には自己紹介と会社の紹介、宣伝などが書いてあるのが普通です。ところがその名刺には次のような言葉が書いてありました。「自分が変われば相手が変わる。相手が変われば心が変わる。心が変われば言葉が変わる。言葉が変われば態度が変わる。態度が変われば習慣が変わる。習慣が変われば運が変わる。運が変われば人生が変わる。」

この言葉を読んだとき、そのとおりだと、うなづけるところがありました。夢や目標、趣味を持つたり、ちよつとした一言から発想の転換をして、自分の考え方を考えることで別の世界



カボチャ今昔
緑黄色野菜を食べて健康に
渡辺エツ子さん(節節・主婦・64歳)

飽食時代といわれる昨今、肉や脂肪分は十分だと思いが、緑黄色野菜のカボチャやニンジンあまり食べないのではないのでしょうか？
昔の夏は、自然野菜のカボチャ

ヤ料理が、毎日のおかずで一番おいしいものでした。近ごろはお寺や集会のおぼあちゃんたちからは「家の子供たちはカボチャを食べない」と異口同音です。

腸内の善玉菌は緑黄色野菜の良質の食物繊維を食べて増えていき、食べ物の消化吸収の補助、ビタミンの合成に役立つそうです。また、病原菌感染に抵抗性を持ち、発ガン物質や、ガスを作って腸内を腐敗させるなどの病気を起こす力のある悪菌を自然に減らすということです。

市民談話室

原稿募集

11月1日号の原稿を募集します。皆さんが日ごろ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(333)です。



情報について
活字に感わずに真実を
金子春夫さん(下町・会社員・50歳)

台風17号接近。夕方からわが家みんまで戸締まりなどをして、ビクビクしながら待機。夜九時半、無事通過。当白根市もこれといった被害もなく、胸をなでおろした。反面、これくらいのことなら違う行動ができたのにと、無事を喜ばずにニュースを恨んだりしているのだから、人間はわがままなものと思う。

他のことで新聞や週刊誌等の活字の大きさだけを見て、それだけが真実と思っていると、全然違っていることが多いのが最近の世情のようである。われわれはちよつと大きな声や活字に惑わされ、本当のことは見忘れがちであるが、注意したいものだ。



六月議会を傍聴して 市民の代表に期待する

渋川善太郎さん(下大郷会社役員・79歳)

去る六月二十日から六月定例市議会が開会された。統一地方選挙の結果、女性議員をはじめ五名の新議員を含む二十四名が登場。白根市議会も活気がみなぎった様子だ。

「これより一般質問を行います」ペテラン星野議長の声が議場に響きわたった。傍聴席の顔が引き締まった感じがした。

質問する者、答弁する者の、それぞれの発言を聞き漏らすまいと、かたずを飲んで傍聴席の姿は、あまりにも尊いものが見えた。街頭において選挙公約された議員だけに一般質問は真

れなくては前途の光明はあり得ないと信じるものである。二十四名の議員諸氏は三万六千市民がすべてをゆだねた責任ある一人ひとりである。今後はさらに研鑽を積み、住民のニーズにこたえてもらいたいと思



鷺ノ木の皆さんありがとう
優しい人情に触れて
高橋キミ子さん(中鷺ノ木主婦 53歳)

白根に引越してから十年たちました。朝の散歩の都度、村の人に出会い、声を掛け合います。道端の野の花、ツユクサ、ススキ、ケイトウなど、散歩コ

人の思いやりに感謝 病んで健康の偉大さを知る

川村ノリさん(上茨・農業・55歳)

何事にも無知な私には、たった一つの取りえといえ健康な体でした。それが数年前、ある病気がかり、何回も入院を繰り返して、仕事といえれば人の三分の一くらいしかできなくなりました。

それにまた、袋掛けの大事な時期に転んで足首を傷め、長い間仕事もできず、多くの人の世話になりました。どこかの家でも猫の手も借りたい時期に「困

ったときはお互い様。こつちだつて、いつやつかいになるから「なんて」と言いながら手伝いにきてくださいました。本当に頭の下がる思いでした。

健康なときは少しくらい無理をしても、翌日には疲れはれはれたものです。今はそれはなく、人間上を見れば限りはありませぬ。健康に注意し、自分のペースに合わせ、頑張っていきたいと思

俳句

市民文芸

灯を消せば端居心のふくらめる 成沢 素明
木食りを知らぬ子ばかり夏休み 和泉 伸子
振り向いて香水の人確かむる 安次 飛浪
旧姓を呼ばれて親し盆踊 小林 光子
門前に花売りも居り盆の寺 五十嵐寛吾
賑やかに寺の草取り盆用意 猪股 南魚
雨に濡れ色とどのへし濃紫陽花 豊木サグ子
霧とべる間に間にミヤマキンポウゲ 公衆 雪夫
緑蔭の小径の果ての海広し 細貝 漢子
盆の墓酒と煙草の供へあり 堀内十子
病んで知る優しき萩の花散りて 渡辺 勲
血あつは平常なりと告られし 小出熊四郎
美いらぬと医者も喜ぶ
並びし鉢に夢はまじり

短歌

青量敷くが如くど人の言う 小出よしの
稲田に今日も雨の降り次ぐ 中村 京
長月に鈴虫の声美しく 長谷川久三
日増しに暮れて秋深みゆく

川柳

原色にバラ撒く清の大火火 高橋祐四雄
水増しのツケが出来来る旅の宿 竹石 甚五
十年の無駄を悔いてる老いの脛 田村 恒夫
ピラミッド天辺に積むコシヒカリ 中村 尚治
キッチンに安らぐ主婦の椅子がある 西条 ムラ
一生の伴侶にしてる五七五 早川 英男
子の弁当三原色に気を使う 山岡 フミ
日焼けした顔宿題に四苦八苦 米野 光雄
原色を描くと地獄がよくわかる 吉川 彰
貧乏神が忘れていった空手形 今井 七郎
上げ底の透き間笑顔と世辞で埋め 織田 福治
猫の目に身震いしてる金魚鉢 織田 セツ
初成りを黒いギャングにしてやられ 後藤マサノ
呆けてない答が呆けてる忘れ物 佐藤トミノ
マネキンが着た原色を買ってみる 佐藤 ヨキ