

今月の問題

●生涯学習のマスコットの名前は？
A マナブ B マナビ C スタデイ
(ヒント=8ページ)

●9月1日の防災の日に総合防災訓練が行われました。何人が参加したでしょう。
A 500人 B 1,500人 C 2,200人
(ヒント=2ページ)

●8月22日に白根地区公民館が主催した「おとこの料理教室」。メインの献立は？
A カレーピラフ B カレーチャーハン
C カレーライス
(ヒント=7ページ)

応募の方法

はがきに答えの記号(例①-A)、住所、氏名、年齢、広報しろねへのご意見、ご希望などを書いて送ってください。全問正解者の中から抽選で5人に500円の図書券を、3人に県立自然科学館の招待券をペアで差し上げます。
□あて先 〒950-12 白根市大字白根1235 白根市役所 広報クイズ係 □締め切り 10月19日(月)必着 □抽選 10月20日(火)に市役所に来た人から抽選していただきます。 □発表 11月1日号

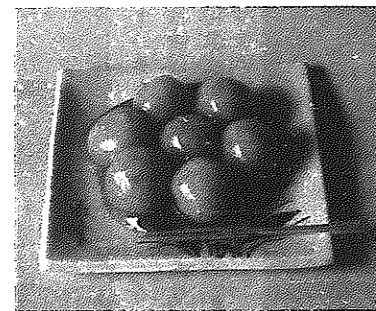
当選おめでとう

- 【500円の図書券】
▶富樫佳代子さん(浦梨・8歳)
▶青木きよ子さん(大通1)
▶高橋 敬介さん(東町1・19歳)
▶遠藤 勝信さん(諏訪木)
▶五十嵐和香子さん(大通1・34歳)
【県立自然科学館招待券】
▶長井 征治さん(南新町・50歳)
▶梅田由美子さん(七軒町・18歳)
▶相田 ヨキさん(北田中・74歳)



抽選は9月19日に市役所に来られた野崎宏一さん(上浦)にお願いしました。先月号の正解は●A●C●C。応募総数は40通。すべて全問正解でした。

●「空っぽ食品」で満腹
子供の大好きなスナック菓子、



▲チーズ入り白玉だんご

- ①白玉粉に水を加えてこね、15等分する
②チーズは15個の角切りに
③白玉のしんにチーズを入れて丸めてゆで、冷水に取る
④あん材料をかき混ぜながら煮、だんごからかめる

●おやつ目的は
1〜2歳：3度の食事の不足を補う
3〜5歳：食生活をリフレッシュさせ、精神的喜びを与える
学童期：疲労回復のための栄養補給と、精神的喜びを与える

清涼飲料水などはエネルギーだけで、タンパク質やビタミン、ミネラルなどはほとんど含まれていません。これらはエンブレイフード(空っぽ食品)と呼ばれています。空っぽ食品でエネルギーを取り過ぎ、食事がきちんと取れない子が増えていきます。規則正しい食生活を基本と

し、その上でおやつを与える親の姿勢が大切です。
●手作りの勧め
毎日手作りは大変。でも、時々はおやつ作りで、親子のコミュニケーションを深めてみては。
(チーズ入り白玉だんご)
材料(5人分)
だんご 白玉粉100g 水120cc チーズ50g
あん 砂糖40g しょうゆ大さじ1/2 片栗粉大さじ1 水90cc
作り方
①白玉粉に水を加えてこね、15等分する
②チーズは15個の角切りに
③白玉のしんにチーズを入れて丸めてゆで、冷水に取る
④あんの材料をかき混ぜながら煮、だんごからかめる

広がれ、健康家族 ⑬

保健センター (電話4300)

生涯学習 29

10月は生涯学習強調月間

輝いています 私たちの生涯学習

10月は市の生涯学習強調月間です。生きがいを持ち、心豊かな人生を送るための生涯学習。それには好きなことを仲間



たちと楽しみながら学ぶのが一番です。そんな生涯学習を実践している皆さんを紹介します。

楽しさは 学びの原点 青年スクール

若者たちの学習と出合いの場「青年スクール」。今年度はカリキュラムを前期と後期に分け、幅広い学習の機会を提供することになりました。後期は青年スクールとして最高の九十二人が受講。着付け、華道、書道、料理、ゴルフ、パソコンの六つのコースに分かれて学習を進めるほか、仲間づくりを主体とした合同学習も計画されています。学習が始まった九月九日の夜、青年教育センターは熱気がいっぱい。和やかな笑いが響きわたる中にも、真剣さがのぞきます。「芸術の秋だから、花でも生けようか」と華道コースに参加した田辺紀美子さん(味方村)と佐々木久子さん(能登)。スクールは友達に誘われて参加し



ました。初めて花を生けた感想は「形のとりかたやバランスなど、思ったよりもずっと難しいです」と田辺さん。「どこで切っているのか、ビクビクしながら生けました」と佐々木さん。「これを機会に、玄関に生け花が飾れます」と話す二人です。学習を続けるためには楽しさが必要。青年スクールは若者の生涯学習の場として幅広く走着しています。



好きな野球を 楽しみながら

壮年野球クラブ 野球連盟審判部



四十四歳以上でなければ加入できないという壮年野球クラブ。六十歳代四人を筆頭に平均年齢は五十二歳ながら、年間二十試合をこなします。壮年野球クラブは県内に二十チームあり、七十歳代の現役プレイヤーも。壮年野球の楽しみは他チームとの交流試合です。汗を流した後の冷たいビールは格別。さまざまな職業の人と出合い、野球談義に花が咲きます。「ここ数年来、同じメンバーで推移しているの、四十歳代が欲しいなあ」と話すのは鶴巻稔さん(高井興野)。野球が好きでたまら

ないという鶴巻さんは、野球連盟審判部にも所属しています。鶴巻さんだけでなく、メンバーの約半数は野球連盟審判部に所属しています。メンバーは皆、昔から野球が好きで続けています。審判の派遣要請は市内の小中学校の大会をはじめ、下越大会や県大会など。五月から十月のシーズン中の日曜日は毎週といっていいほど出番です。それだけに若い人の確保が大変だといいます。

鶴巻さんは「スポーツのルールの中でも野球ルールは難しい方でしょう。何十年もやっていますが、特にペナルティーが難しい」と話します。喜びを感じるのは、正確なジャッジができるのは、正確なジャッジができるのが、試合がスムーズに流れ、盛り上がる時。審判がグラグラしているとき、ゲームに縮まりがなくなる時。たとえ30対0でも、真剣にプレーする選手にこたえるため、ジャッジはあくまで公正、迅速という鶴巻さん。「厳しいことを言うので、選手からは煙たがられているかもしれない」と苦笑いします。一番の楽しみは野球の好きな子供たちが育ってくれること。メンバーとともに好きな野球を楽しみながら健康管理ができ、審判で頭脳も活性化。「これが生涯学習だろっか」と日焼けした顔をほころばせていました。

市立図書館

今月の受け入れ図書

▶開館時間 ※祝日は休館
月・水・木・土・日曜日 午前9時~午後5時
火・金曜日 午前9時~午後8時
▶臨時休館 ばく書(本の虫干し)のため10月19日(月)~23日(金)まで休館

今月の一冊



男の茶碗 高森和子

【小説・一般書】マ公園(魚住陽子) マ大灰色スウエーデン狼物語(大沢宣彦) マ見返り柳(高橋昌男) マ心臓告知(豊田稔) マものふの大地・義経と河越一族(堀和久) マ素数の年齢(松永里香) マザ・ミッシング行方不明(三浦浩) マ黄金の島(バーナード・コーンウェル) 【児童書】マOマン熱帯雨林へ行く(大原興三郎) マ海の町のたぬきともだち(高橋由為子) マへそまがりパパに花たばを(朝比奈蓉子) ほか多敷