

図書館情報

●今月の受け入れ図書
 ▶日本文化の多重構造/佐々木高明 ▶がん専門医よ、真実を語れ/近藤誠 ▶そばの本/蕎麦さろん編 ▶メドウサ、鏡をごらん/井上夢人 ▶アルカイック・ステイツ/大原まり子 ▶101号室の女/折原一 ▶草笛の剣上・下/津本陽 ▶冬物語/南木桂士 ▶修羅の終わり/貫井徳郎 ▶天使の墓/花木深 ▶皆月/花村万月 ▶スラム・ダンク・マダーその他/平石貴樹 ▶紫陽花の花のごとくに/松木麗 ▶轟く土儀/もりたなるお ▶遺言補足書/トム・ポール ▶なぞなぞライオン/佐々木マキ ▶よるのどうぶつえん/川口幸男 ほか多数

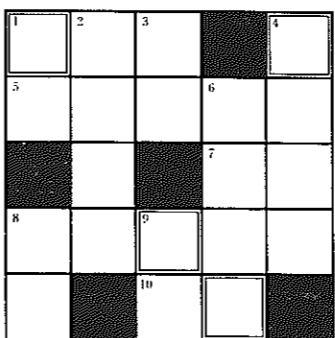


家族みんなのお弁当 井田和子
 かわいく食べやすい園児のお弁当、健康に留意したお父さんのお弁当など家族それぞれに合わせたお弁当の作り方を紹介。



失楽園 上下 渡辺淳一
 人間の中に潜む底深い性の悦びと妖しさを大胆かつ鮮烈に描きつくす。著者の想いが主人公に強く投影された画期的な作品。

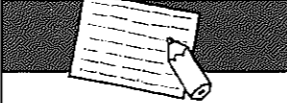
広報クイズ



はがきに答え(鳥の名前)、住所氏名、年齢、ご意見を書いて、4月17日(木)必着で白根市役所広報係(〒950-1212 白根市大字白根1235)へ。正解者の中から抽選で、2人に500円の図書券を、3人に粗品を差し上げます。正解者の発表は5月1日号で。3月1

- ◆ヨコのカギ
 ①初夏、紫色の花が咲きます
 ⑤1年生はこれを背中に
 ⑦〇〇の絡まるチャペルで
 ⑧ゲコゲコと鳴きます
 ⑩2枚のもの、渦巻きのもの
- ◆タテのカギ
 ①ひとの〇〇を探す
 ②若いお母さん
 ③〇〇が立つ
 ④石やれんがなど、外壁部の接合部に使います
 ⑥会場などの準備をすること
 ⑧スポーツ、読書によい季節
 ⑨絵をかく人
- の中の字を4つ並べると、鳥の名前になります。

市民談話室



日ごろ考えていることや身の回りの出来事などを500字程度にまとめて投稿してください。紙面の都合上、若干手直しさせていただきます。あて先は広報広聴係(〒950-1212 白根市大字白根1235 白根市役所広報広聴係)です。

白根絞りを学んで

稲田正子(水道町5)

私は、以前から文化祭を見に行くたびに、白根絞りの作品に目を止め「自分もやってみたいなあ」と思っていました。たまたま、ある人との出会いで習い始めて二年になります。絞るだけでなく、図案を決めて、絞って染めて作品にするのが、こんなに大変なものとは思っていませんでした。染めて糸を解くときの感動は、なんとも言いようがありません。まだまだうまくはできませんが、絞りのいろいろな行程を学び、どうにか形になってきました。

先生方や周囲の人たちのご指導のおかげで、月一回の集まりで、作品を作る事ができ、一つずつ増えていく作品を楽しんでいます。これからは、絞りで出会った友達との触れ合いを大切に、私の第二の人生の中で、趣味としてできる限り白根絞りを続けていきたいと思っています。

病氣と闘って

大野ミチ(夢湯2)

腹膜透析を始めて三年目になります。尿毒症で、意識もはっきりしなかったあのころを考えると、今の私は自分のことまでできるし、人間として最小限度生きていけると言ってもいいと思います。しかし、病氣を持つているために、つらい思いをすることもあり。過日、新潟市内へ行ったときの事です。人波が私を包んで、どんどん先へ行ってしまい、私は一人街の真ん中に取り残されてしまいました。そのとき、健康な人たちがつくづくうらやましく思えました。世の中では、いろいろなことが起きています。そういつた出来事は、新聞やテレビのニュースなどで知ることが出来ます。それらを見て、国を治めている人たちも大変だとは思いますが、私たち庶民をがっかりさせるようなことのないようにしてもらいたいものだと思います。私のような病人などは、人様の世話になるばかりで、人様のために、何もできません。そのことが、自分ではがゆく思えてなりません。しかし、この先、いつも感謝の気持ちを持って、命ある限り、生きていきたいと思えます。

おことわり

「イラストクラブ」は、15日号に掲載することになりました。引き続き、たくさんのご応募お待ちしております。

広がれ健康家族 65

保健センター
 ☎373・4300

腰痛予防

腰痛といえば、以前は中高年に特有の症状と思われていました。しかし、現代は若い人の中にも腰痛に悩んでいる人が多いようです。体形としては、やせた人より肥満体の人、背の低い人よりも高い人の方がなりやすいといえます。肥満体の人背の高い人も、体のバランスを取りにくいので、腰に負担が掛かるのです。腰痛は、病氣といえるものは少なく、大部分は日常生活上のちよつとした注意で予防したり、治したりすることができます。

腰痛を起ささないために

腰痛を防ぐために大切なことは、日ごろから正しい姿勢を保つことです。人間の背椎は、ゆるやかなS字のカーブを描いています。このカーブが保たれるように心掛けましょう。正しい姿勢を維持するのに重要な働きをしているのが、腹筋や背筋をはじめとする筋肉です。腰痛予防のためには、これらの筋肉を鍛えて、筋肉の質を良くしておくことが大切です。

痛みが起きてしまったら

・ひとまず安静にすることが大切です。
 ・急に始まった腰痛で、安静にしてい

体操で腰痛を防ごう

筋肉を鍛えて腰痛を防ぐ体操をご紹介します。



市民文芸

俳句

持山に向かひ矢放ち山祭る 猪股 南魚
 雪汗の田の畦を登ることもなし 安沢 飛浪
 裸て来しときの跡踏み帰る 成沢 素明
 小面の気のたゞよへる寒夜かな 勝山 絢子
 切らさずに煮ておく小豆冬籠 樋口 トシ
 寒卵つると咽喉を通りけり 重木サダ子
 着膨れて停年の無き我が仕事 山口 初野
 ぬけがらとなりて恋猫戻り来し 和泉 伸子
 筆洗ふ夜半やかすかに雁の声 木村 トリ
 純白のかぐや姫てふシクラメン 小林 光子
 春寒し扱けたる下宿屋根へ投げ 五十嵐寛吾
 舐割れの手を握りしめ別れけり 五十嵐智恵子
 春雷に怯えて浸る終え風呂 間島まよ子
 春の雷鳴るといふより遊ぶ音 真島つぎえ
 晩年は口になじみしはたる鳥歌 小林富沙子
 日華の流れて葬し春の雷 遠藤 大蔵
 深海の光ただようはたる鳥歌 塚本 幹子
 民宿の小さく灯しはたる鳥歌 金子 千代
 弥彦翁の春雷青葉掠り急ぐ 小林 なお
 植え替へて少しひ弱な番煎茶吹く 田中美根子
 眠る鬼起して去りぬ春の雷 知野信一郎
 春雷に聞き直りて仁王像 丸山 虚秋
 行商の手秤といふはたる鳥歌 間島 秀穂
 短歌
 未だ深き残雪抱く杜々の森 木川 久子
 梅ゆはとばしる湯き水の音 村山 和江
 春の陽のそぞそと幾成庭隅の 春風ようやくつばみもちたり

花束を抱くかにして取り入るる 佐藤 ケイ
 洗濯物にこもる春の陽 山に見る樹々の芽吹きのそれぞれに 出菜島ミサホ
 野末に白く残雪淡し 異なる緑正に万緑 山際美子
 白鳥の戻る五時半日脚伸び 我が家の上空瓢湖へつづく 田部 清一
 三年経て今だわからぬ俳句なり 思ひ留じも捨てられぬせず 瀧 淑子
 信濃川流れの中に雲ありて 長き堤に桜芽吹きぬ 安達 富美
 弟に貰いて嬉し味噌の ぼろにがき味噌箸取りて 真柄 と志
 戦死兄と夜半がへりに見し星の 北斗七星いまもかはらじ 小出熊四郎
 雪どけて野原に芽ぶきふきのとう つみて人あり春待つ心 河内 勝哉
 テストとり女孫の部屋の窓灯り 離の赤飯炊くりやに屏く 中村 京
 定年がベンゴコ徐々に消してゆく 後藤マサノ
 二、三日選れて流すチヨコレー 佐藤トミノ
 線香の煙に揺れる亡夫の影 佐藤 ヨキ
 リストラの影が脅える消去法 田村 恒夫
 下だけにうるさい奴が茶転す 高橋祐四郎
 冷めた眼で見ると火達磨の綱渡り 中村 尚治
 風化した自分の影に焦り抱く 西条 ムラ
 他人の口気になる小さな街に住み 山岡 フミ
 主義主張捨てた男に影がない 吉川 彰
 九腰になり矢面に立って見る 今井 七郎
 影ばかり追ってくちびる潤れていく 織田 福治
 欲望をのせると枕夜泣きする 織田 セツ
 孫の後追って息切れしてる足 大谷 龍吉
 働ける内が花だと知るベッ 岡 満枝子
 あって無い値札に踊り踊らされ 今井八重子