

# 図書館情報

●新着図書  
 ▶シュガーレス・ラヴ/山本文緒 ▶路傍の熱血ボンちゃん!/山田詠美 ▶エアフレーム上・下/マイケル・クライトン ▶マスカレード/ゲイル・リンズ ▶卑弥呼/久世光彦 ▶嘘/藤堂志津子 ▶川の声/田島一 ▶海嘯/田中芳樹 ▶誰もわたしを愛さない/樋口有介 ▶鼓動を盗む女/藤田宣永 ▶海豚座に捧ぐ百一発の砲声上・下/真木健一 ▶破城仙女/宮本徳蔵 ▶江戸は廻灯籠/佐江衆一 ▶子役白書/早乙女朋子 ▶幸福の里/佐藤愛子 ▶白い激流/篠田達明 ▶奇跡の人/真保裕一 ▶無塵/遠藤周作 ▶道真上・下 高瀬千國 ほか多数

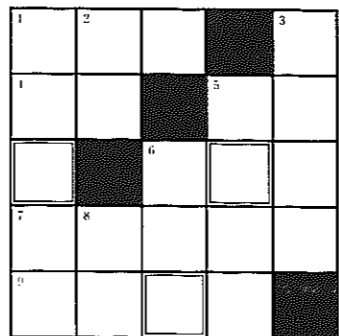


ウィルス感染爆発  
 N.H.K. 50周年記念選「取材班」  
 コーリヤ愛のプラハ  
 ステレオ・サウンドトラック  
 1995年、ザイールの地方都市を襲った殺人病原体は、世界へ広がろうとしていた。世界の専門家総力が挙げて挑んだウィルスとの闘いの記録。



東欧革命前夜、美しい古都プラハの四季を背景に、初老のチェロ奏者と5歳になるロシア人の男の子コーリヤの心の交流を描く。

# 広報クイズ



はがきに答え(完成図は不要です)、住所、氏名、年齢、ご意見を書いて、7月16日(水)必着で白根市役所広報広聴係(〒950-12 白根市大字白根1235)へお送りください。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8月1日号で行います。

- ◆ココのカギ  
 ①〇〇〇のうわさ  
 ④空から降ってくる白いもの  
 ⑤人を数える単位  
 ⑥コウモリが出す超〇〇〇  
 ⑦日本の国籍を持つ人  
 ⑨派手な服装と楽器で宣伝する人のことを〇〇〇〇屋
- ◆タテのカギ  
 ①ドラゴンズ  
 ②角田山のある町  
 ③あんこの入ったパン  
 ⑤馬の好きな野菜  
 ⑥舞いKiteで踊ろう、白根風  
 〇〇〇 ※ヒント=5ページ  
 ⑧書物、書籍のこと
- の中の字を3つ並べると  
 食べ物の名前になります

# 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(〒950-12 白根市大字白根1235 白根市役所広報広聴係)です。

## 薫る風の中で

荏原ミウ(上木山)

總手伝いに吹く風も、そよ吹く涼風も青葉若葉の匂い芳ばしい季節となりました。

市郊外の静かな里で農業を営んで五十年。兼業農家のはしくれとして、気の向くままに自家用野菜と季節の草花を作り続けています。毎年変わり映えのしない同じことの繰り返しなのですが、この時期は、私どもにとって、最適な温度であることが好ましく、心ときめく感動の時期でもあるのです。これからしばらくは、諸々の作物に収穫の是非が秘められているからです。自給とはいえ、多忙を極めた春耕も、目下のところ、畑は緑の階段でほっと一息ついたところでは、家の屋敷を境に、六軒で構成した希にない畑地が、昔ながらに造設されています。担当メンバーは、この働き場で、ときとして思い、学び、競ってユニークな野菜作りを展開し、和やかな日々を過



ごしています。若い衆が手弁当で米作りに生きる信条をかたくなまで保持する態勢は、近代化農業の普及以来のことです。その人情味は、まさに薫る風。そのもので、かけがえのない安住の地に「幸せ」を感じ取り、いささかなりとも世の中に役立つ人間になることを願っています。

一雨ごとに色濃くなる自然界の植物も、畑では五月中旬に植え付けた苗床のキユウリやナスも少しずつ食卓に載るようになりました。また、昨秋に載るようになったタマネギが収穫を待つばかりとなりました。ジャガイモは、可憐な花を咲かせ誇っています。いずれも代表的な春野菜で、年間食卓をにぎわす貴重な食用品なのです。

晴れた日には、田上山のゴルフ場や温泉地帯、護摩堂の山肌、背後に奥深くかすむ越後山脈連峰の雪を頂いた絶景も、いながらにして一望でき、風薫る新緑に開かれた季節に満ち足りている私です。

# 市民文芸

## 俳句

牡丹の花の重みにふれにけり 成沢 素明  
 木蓮の白の息吹の煙めける 公條 雪夫  
 菜の花や酒みし月の昇り来し 安沢 飛浪  
 野遊びに心残りして帰りにけり 木村 トリ  
 村中へ六時のチャイム夕暮 樋口 トシ  
 茄子畝の地帯へして旅に出る 山田 孝  
 香傘に寺号黒黒牡丹寺 吉川八重子  
 新しき空港に立ちりら花 小林 光子  
 さみどりの植田に夕日赤々と 細貝 漢子  
 種買うて八十八夜来たりけり 小林 すみ  
 梅はなし桃の花吹く村に桜し 五十嵐寛吾  
 田植機に道ゆづられて金積せり 五十嵐智恵子  
 夏蝶や石の窪みの水たまり 小林富沙子  
 暗きよより出てせり上る黒揚羽 真鳥つさえ  
 野放図に屋根より高き神の花 山田 栄一  
 夏蝶の迷出のしたき羽振りかな 山田 栄一  
 飛び石に落ちて黄となる神の花 小林 なお  
 神の花道いっばいの水たまり 塚本 静子  
 夏蝶や買手のつかぬ分譲地 知野信一郎  
 神の花小銭を借りる孫の留守 金子 千代  
 神の花こぼれて理を騙しけり 丸山 康秋  
 照り降り空の不機嫌神の花 田中美根子  
 夏蝶の庭の広さを知りつくす 間島 秀穂

短歌  
 花売り場にぎわう日本母の日の 村山 和江  
 プレセントという平和の証 阿部 テイ  
 いたるところさしみ覚ゆる我が身体 阿部 テイ  
 せめて保たむりハビリ励む 阿部 テイ  
 掌に受けて重さを送りし新キヤベツ 阿部 テイ  
 刻みてやわらかみみてさわやか 阿部 テイ

川柳  
 道端に溜る桜の花弁が 大藤 イツ  
 風吹くたびにさみしく旋る 小判紫雲 小枝に増えゆく 飯井 いくの  
 小判紫雲 小枝に増えゆく 飯井 いくの  
 不満を懐き鏡を覗く 田部 清一  
 お出掛けのお姿にせめて許されよ 安達 富美  
 朝シャン気分ひと時の夢 富美  
 宮参り拝みて見れば神木に 富美  
 市の名木と記るし立てあり 富美  
 週末にかならず帰る父待つ子 真柄 大作  
 うれしき顔に今朝も登校 真柄 大作  
 変わり来し大正昭和平成と 真柄 大作  
 波乱の月日を振り返りえり見る 小出 熊四郎  
 いざこなる樹に止まりしやカンコ鳥 小出 熊四郎  
 声高らかに朝は明け行く 小出 熊四郎  
 朝水に冷たさ忘れ早苗とり 河内 勝哉  
 昔の田植え思い出浮かぶ 河内 勝哉  
 身の中のものさしあり実測の 中村 京  
 いやあらわなる健康診断 中村 京  
 無駄口はしないオームの血統書 今井 七郎  
 紙袋だけが知っている袖の下 大谷 龍吉  
 嫁さんに弱い息子と同居する 岡 満記子  
 復活の父権へ男がする拍手 後藤 マサノ  
 少子化に家事と育児と男達 佐藤 トミノ  
 幸せは此の辺で良い雪椿 佐藤 ヨキ  
 失脚のどこまで続く闇の森 田村 恒夫  
 カラ出張で唐く減らない朝の靴 高橋 祐四郎  
 旭日に開高々と風見鶏 中村 尚治  
 雲掴む男で収支いつもゼロ 西条 ムラ  
 検診を受ける日だけは素直なり 真柄 大作  
 ドッコイショ掛け声で立つ八十路坂 山岡 フミ  
 夫婦別姓売れる男の化粧品 吉川 彰  
 ハンバーグ片手で返す長電話 横田 セツ  
 雪椿みどり眩しく喪が明けける 横田 福治

# モロヘイヤとシメジの煮びたし



材料(6人分)  
 モロヘイヤ ……200g  
 本シメジ ……100g  
 煮だし汁…1カップ  
 A { しょうゆ…大さじ2  
 みりん…大さじ1

【作り方】  
 ①モロヘイヤは、さつとゆでて2〜3センチに切る。シメジはいしづきを落として小房に分ける。  
 ②Aを煮立ててシメジを入れ、再び煮立ったらモロヘイヤを加えて火を通し、すぐに汁ごと器に盛る。  
 ※新鮮なモロヘイヤなら、ゆでないで②へ進んでもよい。

広がれ健康家族 68 保健センター ☎373・4300  
 旬を食べよう  
 夏野菜の王様〜モロヘイヤ〜

モロヘイヤは、アラビア語で、王様の食べる野菜という意味です。エジプトなどの暑い地域が原産ですが、日本でも夏の間に、沖縄から北海道まで全国で生育できます。暑い盛りには、ぐんぐん成長するので、青野菜がなくなる盛夏には、大いに利用したい食品です。

葉を刻んだときに出るぬめりを楽しむ野菜ですので、若い茎や葉をスーブの食べる野菜という意味です。エジプトなどの暑い地域が原産ですが、日本でも夏の間に、沖縄から北海道まで全国で生育できます。暑い盛りには、ぐんぐん成長するので、青野菜がなくなる盛夏には、大いに利用したい食品です。

葉を刻んだときに出るぬめりを楽しむ野菜ですので、若い茎や葉をスーブの食べる野菜という意味です。エジプトなどの暑い地域が原産ですが、日本でも夏の間に、沖縄から北海道まで全国で生育できます。暑い盛りには、ぐんぐん成長するので、青野菜がなくなる盛夏には、大いに利用したい食品です。

や炒め物、和え物として食べると良いでしょう。栄養価は、ホウレンソウと比べてカルシウムは約七倍、ビタミンAは三倍、ビタミンBは八倍と優れています。病虫害に強く、プランターや鉢植えでも簡単に栽培できるので、ぜひご家庭の食材料の一品として加えてください。今回は、モロヘイヤとシメジの煮びたしをご紹介します。