

図書館情報

●新着図書
 ▶太陽王・武帝/伴野朗 ▶水迷宮汪の巻/長野まゆみ
 ▶羊ゲーム/本岡類 ▶夏の潮/山上竜彦 ▶竹の秋/吉田知子
 ▶密入国ブローカー悪党人生/相川俊英 ▶神無き月十番目の夜/飯嶋和一 ▶嗤う伊右衛門/京極夏彦
 ▶風の群像上・下/杉本苑子 ▶恩寵の谷/立松和平 ▶リトル、ビッグ1・2/ジョン・クロウリー ▶優しい殺し屋/ビル・フィッチュー ▶静寂の叫び/ジェフリー・ディーヴァー ▶かえるくんはかえるくん/マックス・ベルジュイス ▶ねむいよねむいよ/長新太 ▶ひびけ、チンドン/小沢良吉 ▶うみのひかり/土田義晴 ほかに多数



ハナクン太郎のぼうけん
舟崎克彦

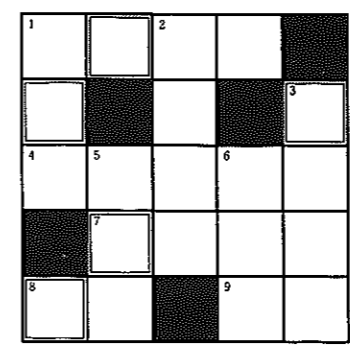


皇女の霊柩
内田康夫

夜が来て、部屋のあかりが消え、家族がやすやすと寝しずまるころ、事件は起きる。恐い敵が人類を滅ぼそうと狙っているのさ。

馬籠の殺人と東京のOL殺人を結ぶ糸は、皇女・和宮の伝説だった。事件に巻き込まれた浅見と女子大生の前に、新たな殺人者が...

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、8月18日(月)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9月1日号で行います。

- ◆ヨコのカギ
 ①松の実。まつぼっくりともいいます
 ④ライオン、虎などの肉食動物
 ⑦2人で演じる楽しい問答
 ⑧〇〇はさておき
 ⑨剣道の決まり手の一つ
- ◆タテのカギ
 ①北海道阿寒湖のものが有名です
 ②特に大切なこと
 ③病院に通うこと
 ④野菜、肉などをみりん、砂糖、しょうゆなどで煮つめたもの
 ⑥お風呂から上がって、長く裸でいるとうこうなります
- の中の字を5つ並べると8月16日開催の行事になります

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。

ボランティアとは

内山則男(戸石新田)

最近、ボランティアという言葉が耳にします。しかし、その「ボランティア」という意味を正確に答えられる人はどれくらいいるでしょうか。

この言葉は、もともと欧米から入ってきたもので、仮に日本語に置き換えるとしても「奉仕」という表現が近いようです。この奉仕という意味には、国家や社会に尽くすことなど解されていますが、その底には、相応の報酬(見返り)が伴っています。ですから、奉仕とは、本来の欧米語に解すれば「サービス」という意が込められています。それに比べ「ボランティア」とは自発的に無償の奉仕を行うことだと言われています。

かつて、カルカッタ(インド)で、難民たちの救援活動をしているマザー・テレサの救援施設を訪れたとき、初めてボランティアの神髄を目の当たりにし、衝撃的な感動を覚えました。そこで感じさせられたことは、ボランティアとは、例えて表現するならば「母親

が子に与える無償の奉仕と慈愛の心」に近い行いであると教えられました。親が自分の子供には、無心・無報酬で尽くすことは、ごく自然の摂理であるとしても「ボランティア」という活動は正しく「ボランティア」という活動ではないかと思われられてきたところから、今や、この精神の大切さがひとしお求められています。しかし、理屈で分かっているだけでは、私たちが日本人には、まだまだ馴染みが薄く、なかなか行い難いのが、またこの「ボランティア」という舶来品なのでしょう。

鷺ノ木桜町賛歌

古川綾(鷺巻桜町)

黒崎町大野の街角を回り、大野橋にかかる一変して空気がおもしろいこと。橋を渡りきると、そこは鷺巻桜町です。眼前には、大通りに沿って桜並木が続き、平成七年度に完成した「桜遊歩道公園」が広がっています。

春の桜の花の美しさは格別で、花見に訪れる人々で終日賑わいます。釣りは四季を問わず、大人も子供も楽しんでいきます。少し北に歩を進めると、白根市の北端の信濃川、中ノ口川、大通川の三川合流点の水辺が広がって、鳥の声も聞こえ、自然の素晴らしさを満喫できます。早朝も夜もウォーキングの人々が増えています。

本当に健康的で、美しい我が町です。ぜひお出掛けください。でも、ごみだけは必ず持ち帰っていただきたいと思っています。

広がれ健康家族 歯周病 Q&A

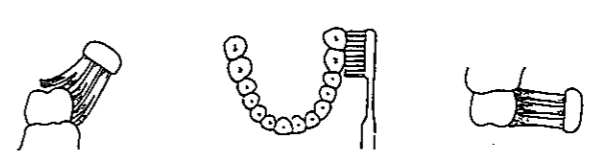
人生これから、生き生きシルバライフその3
 保健センター ☎373・4300

年を取るにつれて、歯はどんどん少なくなっています。その最も大きな原因が「歯周病」です。原因と予防についてご紹介しましょう。

Q 歯周病の進行は?
 A 歯と歯ぐきの境目に着いた歯垢を放っておくと、次のような症状で段階的に歯周病が進行していきます。

Q 歯と歯ぐきの境目に着いた歯垢を放っておくと、次のような症状で段階的に歯周病が進行していきます。

Q 歯周病の予防は?
 A さちんとしたブラッシングで、歯と歯ぐきの境目をよく磨いておくことが大切です。歯ブラシはヘッドが小さく、柄がまっすぐで首が細く、毛に弾力があるものが良い歯ブラシです。



- ①歯ブラシを歯に直角に当てる。歯と歯ぐきの境目辺りに当たるようにする。
- ②歯ブラシを小刻みに横に動かす。十回ごとに歯ブラシを当て直して一カ所につき、三十回振動させる。歯一本一本半ぐらいずつずらしていく。
- ③奥歯の内側(舌のある側)を磨くときは、歯ブラシを歯に九十度で当てる。

Q 体の健康と歯の関係は?
 A 体調を崩して体の抵抗力が低下すると、口の中の細菌の繁殖力が増えます。また、ストレスがたまると、口の中の自浄作用も鈍ります。歯周病やむし歯を予防するためには、正しいブラッシングと共に、精神及び体全体の健康にも気を付けることが大切です。

市民文芸

俳句

切る音の朝の軒けさ花菖蒲 照内ナナ子
 雨すかし花菖蒲なほすがしがし 小林 光子
 餅草も添へて菖蒲の売られをり 木村 トリ
 白牡丹玲瓏として昏れ残る 豊木サダ子
 看櫻も法被に替へて風上げに 五十嵐智恵子
 時刻み初む如聞き時計草 吉川八重子
 成勢よき浜の男の夏料理 和泉 伸子
 花一つつけてなよ〜〜姫さゆり 山田 孝
 袋掛機械と脚立向き合うて 五十嵐寛吾
 干拓の跡みはるかす青田かな 猪股 南魚
 袋掛け半人前の助入て 成沢 素明
 受け継ぎし三反屋敷草茂る 安沢 飛浪
 夏菊や基所に続く道二本 山田 栄一
 控え目は母似土用うなぎ食う 間島きよ子
 土用うなぎ食みおりに壁にある魚拓 真鳥つとむ
 夏菊や孫の自慢の端籠 小林 なお
 サングラス外しナースも厨妻 小林富沙子
 夏菊の一株残る草の中 塚本 静子
 年毎に殖える夏菊屋敷如 知野信一郎
 夏菊や死後も話題の多き人 金子 千代
 うなぎ売る声も煙に土用の日 田中美根子
 土用うなぎ惣々自道など夢 九山 虚秋
 晩年といふ気怪さの夏帽子 間島 秀穂

川柳

己が揚げし勝風の様子ほつと 田中 恭子
 無口なる息子が語れば若し 大旗 イツ
 老いていよ深き悲しみ堪える身に 出来島ミサホ
 「母さん」と訪う娘の声の沁む 安達 富美
 晩を一声高く郭公の 鳴きしばかりに夏となりたり
 町までと道の白練歩幅決め 安達 富美
 姿勢正すも足元揺らぐ 真柄 大作
 始めての人と語り向うの 真柄 大作
 息子病み落ち込むわれを慰まして 真柄 大作
 元氣を出せと年老いし娘 真柄 大作
 研へがたき思ひがたきを徳びつゝ 真柄 大作
 陸下のお言葉解せぬままに 真柄 大作
 八十路をばこえてなつかし其の昔 真柄 大作
 乳房ふくみし吾が児徳ぶや 真柄 大作
 辛寿の年迎えたるわが恩師 真柄 大作
 若きお姿今なつかしき 真柄 大作