

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くこともあります。あて先は(〒950-1292 白根市大字白根12-35 白根市企画財政課秘書広報係)です。

## 走る喜び

保田 伴一  
(五十歳・中大郡)

私はランニングを楽しんでいます。雪のシーズンには室内で走りますが、大地の響きと風の音が聴こえる屋外のほうがずっと快適で、特に初夏の朝のさわやかさは格別です。それにしても、道路には車からのホイ捨てによるたくさんのゴミが捨てられていて、うんざりしています。また、走っている私を威嚇するように、そばを猛スピードで走り去る車たち。うなりながら追いかけてくる放し飼いの猛犬たち。走る気持ちになてきません。

でも、不愉快なことはかりではありません。心温まる出会いもたくさんあります。毎朝、リハビリに励んでいる体の不自由なおじいさんとのあいさ

つ。真っ赤に熟れたトマトをわざわざ畑からもいでくれたおばあさんの懐かしい笑顔。「がんばれ」と声をかけてくれた野球少年の目の輝き。みんな走りながら出会った大切な宝物です。これからも、新たな出会いの予感を心躍らせ、白根マラソンのゴールを目指して、ゆっくり、楽しく走り続けようと思います。

## 白根への手紙

五十嵐 肇  
(二十歳・酒屋)

私の生まれ育った町白根は、今どんな表情を浮かべているのだろうか。もう暖かくなり、花のつぼみも膨らみ初めているのでしょうか。それとも、まだまだ寒さに耐え、人々がこたつに入る日々が続いているのでしょうか。私は京都で大学生活を送っていますが、最近不意に白根の空気を吸いたたい気分になります。

こちらの人には、ふるさと自慢の時「新潟はなんと言っても米。コシヒカリは日本一。地酒もおいしい」と、いつも胸を張って言います。でもこれには、少し言葉が不足しています。正確には、「新潟の中の『白根の』米がおいしい」と言いたいのです。

ふるさととは本当にいいもの。なんといいか、「自分には帰るところがある」と心の寄りどころがあるからです。体が疲れたら白根の米。気持ちが疲れたら

## 生まれ変わった

### ごみステーション

荏原 ミウ  
(七十四歳・上木山)

新方式によるごみのシステムがスタートして数カ月がたちました。当初は理解に乏しかったので、ごみ有料化のうわさに戸惑い、袋の使用もつたいないと思っていました。今では毎日の暮らしにすっかり定着して、楽しんでごみを出しています。

加えて三月二十一日の村普請の折、男衆がアイデアと力量で、ごみ捨て場まがいのステーションを丹念に整理整頓し、見違えるほどきれいにしてくれました。

これまでは、出した人が不明のまま一年以上も放置された不用バイクや自転車などの巨大な固まりがありました。ひいては通勤車の座席からステーションめがけて可燃ごみを投げ捨てる心ない人もあり、良い環境とは言えませんでした。しかし、現在他地域からのそうした光景は全く見られず、ルールはきちんと守られています。

新しく導入されたごみの出し方は、住民のごみに対する認識の高まりをうかがわせ、すがすがしいステーションを生み出す基本であると信じます。

## 広がれ健康家族

### 心の健康 ストレス

●ストレスの力は目に見えないけれど大きい

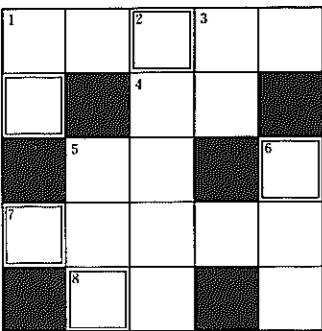
私たちの体には、自律神経という神経があります。これは、内臓や血管など自分の意志とは無関係に反応する器官を支配し、いろいろな機能を自動的に調整しています。ストレスがかかる、体の中で自律神経のバランスが崩れ、心臓がドキドキしたり、胃腸の血管が収縮したりします。胃かいようや高血圧、肥満など、現代の病気の七十パーセントはストレスが関係しているといわれています。



### ●ストレスへの対処方法

①強気のガンバリ過ぎにはブレーキを。休むことも時には必要です。②忙しい人ほど一日三十分は自分の時間を。

①強気のガンバリ過ぎにはブレーキを。休むことも時には必要です。②忙しい人ほど一日三十分は自分の時間を。



◆ヨコのカギ  
①あまりお酒を飲み過ぎて、翌日も酔いがさめません  
④寿命の長い動物で、1000年も生きるといわれています  
⑤知人が多い人は広い。恥ずかしいときは火が出る  
⑦フランスとイタリアの両国の国境にそびえる標高4807メートルの山。ケーキの名前にもあります  
⑧白根の大嵐は、これを張り合わせて作ります

◆タテのカギ  
①竹や草などは、これがあります  
②削って出し汁に用いたり、料理にかけたりします  
③日没から日の出まで  
④ゆつたりとしたもの静かな話。無駄話。  
⑤フォアグラ、トリフ、キャビアは世界三大○○○といわれています

□の中の字を並べてください  
子供の日にこれを食べます

### ●あなたのストレス度チェック

- ～最近一ヶ月の間に、思い当たる項目に○～
- 家庭内でいろいろな問題があった
  - 仕事において多くの変化があった
  - 楽しみにしている趣味などが無い
  - いつも実践している運動などが無い
  - 気分が沈みがちで、憂うつである
  - ささいなことに腹が立ちイライラする
  - 仕事をやる気がなくなり、疲れやすい
  - 人に会うのがおっくうで、何でも面倒くさい
  - 前日の疲れがとれず、朝から体がだるい
  - 寝付きが悪く、夢を見ることが多い
  - 朝気持ちよく起きられず、気分が悪い
  - 頭がすっきりせず、重い感じがする
  - 肩こりや、背中、腰が痛くなる
  - 食欲がなくなり、体重が減ってきた
  - 腹が張り、下痢や便秘を交互に繰り返す
  - 目の疲れ、目まいや立ちくらみがある
  - 急に息苦しくなったり、胸が痛くなる
  - 手足が冷たく感じたり、汗をかきやすい
  - よく風邪をひき、治りにくく長引く
  - 医者診察では、気のせいだといわれた

判定○の数 = 5以下…正常範囲  
8～10…ストレス予備状態  
11～15…ストレス要注意状態  
16以上…ストレス要医療状態

## 市民文芸

### 俳句

- 啓豊の畑に上りしひと煙  
五十嵐寛吾
- 花言葉書きそへて売る苗木市  
和泉 伸子
- 石鹸玉小さな風につけてゆく  
公條 雪夫
- 芽の赤み色めきたちし大樽  
安澤 飛浪
- 雪形や農耕準備整ひし  
小林 光子
- 剪定の鉄持参で助太刀に  
五十嵐智恵子
- ひたひたと近き水音日脚伸ぶ  
堀内ナナ子
- 枝々にピカリと光る樹水かな  
細貝 溪子
- 立ち初めし藁菜に積る春の雪  
小林 すみ
- 寒紅を引いて気構へ整へる  
吉川八重子
- 塗り部屋に心残して塗師遅日  
木村 トリ
- 早春の枝をバラリと大樽  
古川 綾
- 短歌  
春半ば一メートル余の積雪も  
「住めば都」と人は言えども  
阿部 テイ
- ようやくに葉離れて安らげる  
細き身試し欲打ちはじむ  
星 ハツノ
- 乞食となれば生涯食い得ると  
子の腕切りしインドの母よ  
村山 和江
- 一日を耐えてつながられ過す犬  
散歩に連れてなすまにす  
大塚 イツ
- 相語り共に描きし友遊さぬ  
冬山独り入りて還れず  
木川 久子
- 川柳  
イメージとかけ離れてる試着室  
西条 ムラ
- 試食してふる里村を見て帰る  
山岡 フミ
- 飽食の地球に飢餓の手が伸びる  
吉川 彰
- 親馬鹿の話地球をひと回り  
今井 七郎
- 紙よりも薄い人情どんな味  
大谷 龍吉
- 同情の一言友の手の温み  
岡 満記子
- 二度とない老いの軌道を光らせる  
鈴木 テフ
- 人情がビルの谷間に捨ててある  
田村 恒夫
- 佐渡は住みよいか友洋菓を作る  
高橋祐四雄
- 少子化の風で泳がぬ鯉のぼり  
中村 尚治
- ウエストを自慢している笹ダンゴ  
今井八重子
- ぼんやりとながめて見れば街は空  
丸山 一郎
- 還暦に過去の思い出つかしき  
河内 勝哉