



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。

地球に優しいせけん

笠原 富江
(六十歳・道湯)

私は今、揚げ物をした廃油で固形せっけんを作ることに挑戦しています。皆さんの中には作っている人も大勢いると思います。私も十数年前に話は聞いていたのですが、作り方が分かりませんでした。今から一年ほど前、近所の友達がい固形せっけんを使っているのを見て、「珍しいね」と話すと、「揚げ物の廃油で作ったんだよ」と言います。「私も作ってみたい」と話すと、作る容器まで持って来て、教えてくれました。一度目からとても上手に出来上がり、友達にも分けて使ってもらいました。「汚れが良く落ちる」と、大好評でした。今まで嫌な思いをして捨てていた廃油。せっけんが出来ると思うと

もつたなく思えます。出来上がったせっけんを友達に配ることを楽しみに、廃油をためて、何度も挑戦していきたいと思います。

ウォーキングを始めて

中村 秀子
(六十二歳・大通二)

退職してから少し太り気味の私が、運動不足解消のために思い付いたのがウォーキングでした。一番簡単だと思つて始めましたが、乗り物慣れしている足は棒のようになり、最初は思うように前に出ませんでした。一週間くらいすると少し慣れてきて、歩く元気が出てきました。

パンフラーを作る 作りませんか

鈴木 利恵子
(五十六歳・大通南二)

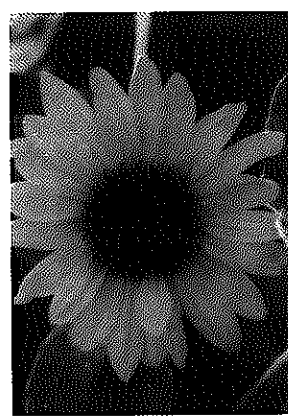
私の趣味は、パンフラーを作ることです。パンフラーとは、樹脂粘土で人形や花を形作り、油絵の具で色付けしたものです。どこにもない自分だけようと思っています。

けの作品を作ることができ、とても楽しいです。私はパンフラーを習うために、安田町に住む波田野先生の所まで通っています。パンフラーを習う人が集まれば、私の自宅に先生を呼んで白根で教えてもらえます。皆さん一緒にパンフラーを作ってみませんか。年齢は問いません。☎362・1655まで連絡してください。

楽しい人形作り

広沢 ミヨ
(六十三歳・東町)

私は今まで会社に勤めていて、自分の時間が思うように持てませんでした。定年になり、自由になった時間を好きな趣味に使おうと、友達と「木目込み人形教室」に仲間入りさせてもらいました。先生に指導してもらいながら友達と一緒に人形作りができるのを、毎月楽しみにしています。初めはなかなか思うように作ることができませんでしたが、今では楽しみも倍に感じられ、作品が出来上がるのが嬉しくて、頑張っています。



広がれ健康家族

93 保健福祉課 ☎237

食中毒から身を守りまじょう

ここ数年、腸管出血性大腸菌O157やサルモネラによる食中毒が大きな問題となっています。食中毒という飲食店や給食施設などの食事が原因と思われがちですが、家庭の食事も発生しています。特に高齢者や幼い子供は抵抗力が弱く、重症になったり死亡したりする例もありますので、注意が必要です。



- ① 家庭でできる食中毒予防のポイント
 - ・食品の購入
 - ・肉、魚、野菜などの生鮮食品は、新鮮なものを購入する。
 - ・消費期限表示を確認する。
 - ② 家庭での保存
 - ・買った食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。
 - ・冷蔵庫は十度、冷凍庫はマイナス十五度以下で保存する。詰め過ぎに注意(七割程度がめやす)。
 - ③ 下準備
 - ・まず手を洗う。
 - ・野菜もよく洗う。
 - ・調理器具(包丁、食器、まな板、ふきんなど)は、使った後すぐに洗剤と流水でよく洗う。洗った後、熱湯をかける消毒効果がある。
 - ④ 調理
 - ・包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用と、別々にするか、よく洗ってから使う。
 - ・冷凍食品は室温では解凍せず、冷蔵庫や電子レンジを使う。使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない。
 - ⑤ 食事
 - ・食べる前に手を洗う。清潔な手で清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつける。
 - ・調理前、調理後、食品を室温に長く放置しない。
 - ⑥ 残った食品
 - ・残った食品を温め直すときは七十五度以上にし、みそ汁やスープは沸騰するまで加熱する。
 - ・浅い容器に小分けにして、早くさめるように保存する。

市民文芸

俳句
千草の乾く匂ひの留守の家 五十嵐寛吾
桃開引き何時治りしか五十嵐 山田 孝
風衆の風を待つ間の休みかな 小林 光子
草餅をほおばりながら小言言 和泉 伸子
蟬乱れ日輪千々に砕けたる 公條 雪夫
本堂の太き柱の出水痕 安澤 飛浪
新茶の香古茶の味はひづれを 樋口 トシ
朝雨のありて若竹青あをを 木村 トリ
鐵杖に腰のばしけり夕蛙 古川 綾
白鷺の一点白き青田かな 堀内ナナ子
草笛を父に教はりたりし頃 五十嵐智恵子
縁の下まで十葉の花盛り 笠原 里津
読経のやめば風鈴鳴つてをり 山田 栄一
電柱に登る構への花南風 丸山 虚秋
夏帽に父だどわかる植木市 遠藤 大蔵
葎切や噂話に輪をかけて 田中美根子
閑人に三坪の畑や花南風 小野 義之
花南風ころがしてゐる子等の声 小林富沙子
もしかして逢える予感の夏帽子 間島きよ子
雨続き人工投粉や花南風 小林 なお
平凡でありたし家庭花南風 金子 千代
熱狂の応援席の夏帽子 塚本 静子

短歌

夏帽を置くと自分の席になる 真嶋つぎえ
休耕田酸原となり行々々 知野信一郎
明日より新たな縁結ぶ吾子の帰る家中灯を点し待つ 関 悦子
ベルサイユ宮殿巡り外に仰ぐ青空高し澄みて厳し 出来島ミサホ
「来るも良し帰るも良し」と世の言を諾い笑う子ら去りし夜半 田中 恭子
梅雨前の夏陽に浮かぶ紅の花咲くつじ色あざらけし 河内 勝哉
悲願なる未鷺の誕生人の世に明りをともし夢を託せり 阪井いくの

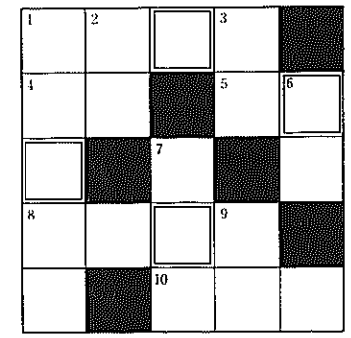
川柳

老服の皺をながめて指を折り 丸山 一郎
視力二十のグルマ早々当確す 高橋祐四雄
テポドンとオウムで心の梅雨晴れず 中村 尚治
打つ手まだあるののでしょうか砂の城 西条 ムラ
駄駄つ子をなだめ賺すも年の功 山岡 フミ
無口だが風よけとなる父であり 吉川 彰
花火師の命が開く四尺玉 今井 七郎
リストラの目には眩しいスターマイン 大谷 龍吉
公園から子育て論を持ち帰る 岡 満記子
せせらぎに命を洗う詩がある 鈴木 テフ
フルムーン妻と見ている大文字 田村 恒夫
線香花火がボンと落ちて恋終わる 今井八重子

広報クイズ

図書券が当たる!

はがきに答え(完成図は不要です)、住所、氏名、年齢、市や広報紙への意見を書いて、8月20日(金)必着で白根市企画財政課秘書広報係(〒950-1292 白根市大字白根)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、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。7月1日号の正解はタンザク。正解者は40人でした。▼図書券 小石とし子(中野ノ木2)、川崎真澄(川前2) ▼粗品 三富郁恵(西笠巻2)、山田京子(中野ノ木2)、古沢香織(西笠巻新田1)



- ◆ヨコのカギ
①鳥取県にあるものがある
④バレーボールでスパイクが打ちやすいようにボールを上げること
⑤だまされないよう用心するときは、つばを付けてください
⑧バス
⑩雷、火事、親父よりも恐ろしいもの
- ◆タテのカギ
①イネ科の多年草で、沖縄の主要農産物
②魚へんに喜ぶと書きます
③人生は何が起こるか分かりません。人間万事、塞翁が○
⑥矢をつがえて射る武器
⑦部屋などをきれいに、清潔にすること
⑨ジャンケンのグウは、これを表しています

□の中の字を並べてください
日本一有名な子供の名前です。