



目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。

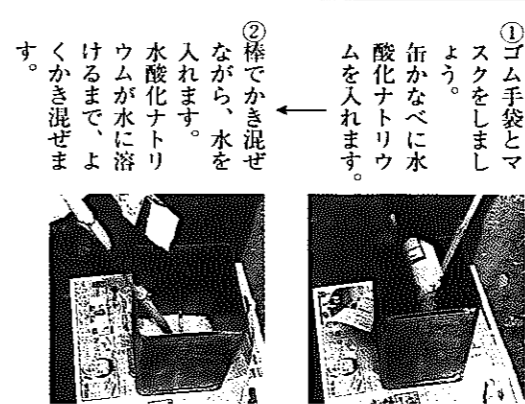
## 地球に優しいせっけん の作り方

八月一日号「みんなのページ」に掲載した、笠原富江さん(道湯)の投稿「地球に優しいせっけん」。「揚げ物をした廃油で固形せっけんを作っています」という内容でしたが、「私も作ってみたいので作り方を教えてください」という皆さんからの便りをいただき、笠原さんに教えてもらいました。「地球に優しいせっけん」の作り方を紹介します。

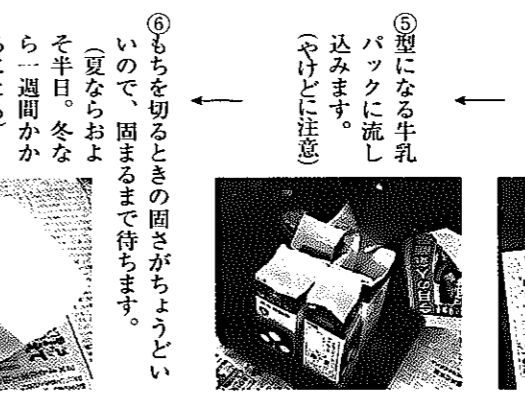


笠原さんの愛犬、  
ミミくん  
熱を発して熱くなるので、気を付けてね

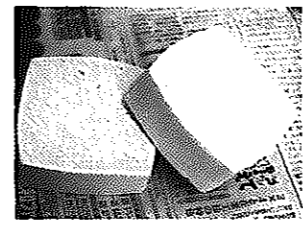
**用意するもの**  
水酸化ナトリウム：五百グラム(薬局で簡単に買うことができます)  
揚げ物をした後の廃油：三リットル  
水：一リットル  
缶がいらないなべ・新聞紙・かき混ぜるための棒  
(熱くなるので長めのもの)  
の良いです)・牛乳パック四本・マスク・ゴム手袋



③ 次に廃油を入れます。  
かき混ぜながら、少しずつ入れます。



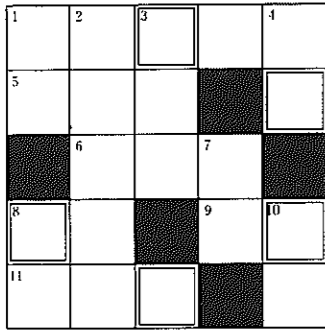
⑤ 型になる牛乳パックに流し込みま。  
(やけどに注意)



## 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、10月20日(水)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。正解者の発表は11月1日号で行いま。9月1日号の正解はイネカリ。正解者は28人でした。▼図書券 渡辺麻美(高井東2)、森野太郎(新山崎町) ▼粗品 夏川三好(田尾)、関根理矢(下茨)、小林光子(上塩俵)



### ◆ヨコのカギ

- ①メジャーリーグ1,000奪三振の大投手
- ②和服
- ③落ち葉を集めて、イモをこっそり焼きましよう
- ④アリ、熊、兎、兎
- ⑤種々入り交じった小魚。
- ⑥学校では必ず制定されています

### ◆タテのカギ

- ①屋根の下端。建物の外部に差し出たところ
- ②家族はおじいさんとおばあさん。家来は二匹と一羽。
- ③建築材として最良。能楽や歌舞伎などの舞台は、これで造られています
- ④猛獣は、ここから出さないように
- ⑤入国を許可する旨の旅券の裏書証明
- ⑥お相撲さんが、よく踏むもの
- ⑦人に強くひかれて、思う心。

□の中の字を並べてください。  
白根の代表的な農産物の一つです

## 広がれ健康家族 においと健康

においについて意識したことはありますか。

においは鼻にある嗅覚によって、かぎ分けられます。最近においが分からない人が増えています。においが分からないと、ガス漏れに気が付かないなど危険を素早く察知できず、生命の危険にさらされたりします。腐敗したものを分らずに食べてしまい、健康を害してしまうこともあります。

また何を食べても味気がなく、食べ物の味が分かりにくかったり、食欲がわかなくなったり、食生活面に影響をもたらします。花や草木のにおいが分りにくく、四季の移り変わりが実感できないなど、情緒面においても不安定になります。

においが分からないといったことは慢性副鼻腔炎(ちくのうしょう)などによって起こることが多く、欧米に比べると日本人に多いといわれています。

これらの症状がありましたら、耳鼻科への受診をお勧めします。



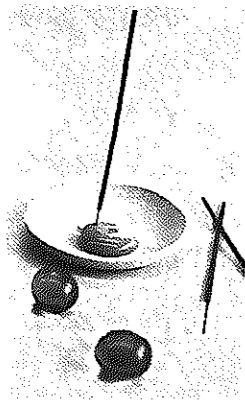
### 95 保健福祉課 237

においが健康にもたらす良い影響



森林のにおいをかくことでストレスの解消を試みる方法として、アロマセラピーという方法があります。気持ちのリラックスさせるために行われる方法ですが、においだけでなく音や光なども効果的に使うと良いでしょう。秋の夜長に静かに横たわって、お香をたいてみてはいかがでしょう。

このほか、においで気分を高める方法として、香水やおい袋などを使ってにおいの感じ方は違ふので、自分自身においをかいて気持ちよく思えるものを選びましよう。香りを上手に選んでリフレッシュしてください。



## 市民文芸

### 俳句

- 病室の母に聴こゆる遠花火 五十嵐智恵子  
争ひの水輪ぶつけて水馬 安澤 飛浪  
桃の実の日に日に桃の色となる 木村 トリ  
遠さかるほど夏帽の白映える 和泉 伸子  
夕風の中に秋めくものあり 細貝 漢子  
縁側に風を誘ひし釣葱 小林 光子  
流れゆく形代二枚汝と吾 公條 雪夫  
幾千しのついでに捨てるもの多し 古川 綾  
幾千や折り目正しき街の地図 相田 照子  
鳥追ひの葉英拾ふ桃の村 山田 孝  
蓮の露つきつきこぼし風の吹く 五十嵐寛吾  
身辺の音の覚めきし晝寝かな 樋口 トシ  
校庭に騒音もどり八月尽 山田 栄一  
寺町の踏切り渡り墓参り 知野信一郎  
墓参り父晩年の墓の文字 塚本 静子  
雨流し晴れて墓参の清楚なり 金子 千代  
子の負担宿題とけぬ八月尽 間島きよ子  
善人の貌で先祖の墓参り 小野 義之  
美しき老いたる願い合飲の花 小林富沙子  
流さるる雲ゆるやかに葉月尽 田中美根子  
良寛に手の届きそな良夜かな 遠藤 大蔵  
地にのこる昼のほとぼり墓参り 丸山 虚秋

### 短歌

- 逢ふもまた一憂なりし墓参 真嶋つぎえ  
墓参り尼僧の誂経艶めけり 小林 なお  
うち仰ぐ八階建ての船橋に空のせてゆく 出来島ミサホ  
船の巨いさ 振り終えしコピー用紙のほのかなる温み 関 悦子  
が今日の我を慰む 山裾の宿の朝庭一本の百合丈高し匂い清しく 木川 久子  
命日の母が導く父の旅道安かれとしのぶ 河内 勝哉  
面影 ベッドより動けぬ我に「人間の尊厳」というもかくは脆かり 田中 恭子

### 川柳

- 土砂降りリスカート上げる事できず 丸山 一郎  
梅干しのすっぱい味に母がいる 田村 恒夫  
手と腹の味が違っている握手 高橋祐四雄  
岸壁の母に記録の裏表 中村 尚治  
確執のドラマ永遠嫁姑 西条 ムラ  
望郷の夢から覚めたホームレス 山岡 フミ  
毒舌にキラリと味のある言葉 吉川 彰  
通訳はいませんドイツ語のカルテ 今井 七郎  
秘伝です一家円満隠し味 大谷 龍吉  
お互いに呆けたと思ふ老夫婦 岡 満記子  
川柳の休暇いつまで続くやら 佐藤 ヨキ  
薄化粧それから塵を出しに行く 鈴木 テフ  
おふくろの味は確かな自分量 今井八重子

※おわびと訂正 9月15日号のイラスト倶楽部の作者名は、右から池田美咲さん(古川/8歳)、P・Nワン!!さん(大通南3/12歳)、渡辺裕介さん(下赤浜/8歳)、大塚ゆかりさん(能登3/12歳)、P・Nぞーたんさん(大通南4/11歳)の誤りでした。おわびして訂正します。