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1235 白根市企画財政課秘書広報係）です。

郷土民謡を大切に

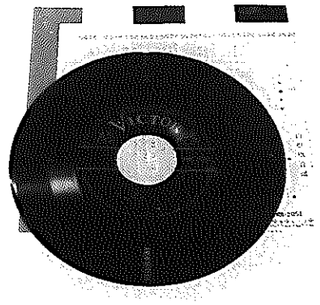
荒木 宏（七十七歳・和泉）

『白根小唄』が作られたのは、県の町村長会議が十日町で行われたとき披露された『十日町小唄』に、当時の野沢白根町長が感動し「白根大火からの復興の原動力になれば」と、町民の皆さんに制作を呼び掛けたのがきっかけといわれています。

『十日町小唄』の作曲は中山晋平。作詞は最初、野口雨情に依頼されましたが、永井白澗（はくかん）に変更されたものです。白根町でもそれにちなんで、中山晋平と野口雨情に作曲と作詞をお願いしたそうです。

昭和八年に『白根小唄』は勝太郎、『凧音頭』は市丸によって吹き込みが行われ、レコードが発売されました。振りは新潟市出身の藤陰静枝が付けました。レコードの制作経費は当時の金額で六百円くらいの予定でしたが、制作枚数の増加などによって数千円にも膨れ上がり、東京の白根会に多大な協力を得たそうです。出来上がるまでの苦労は、並大抵のことではありませんでした。

以降、『白根小唄』は立派な白根民謡として町の復興の力となり、親しまれてきました。制作に携わった人たちの尽力を忘れずに、白根大凧合戦や白根民謡をますます盛んにし、末永く伝えられることを念じてやみません。



初孫誕生

坂田芳子（五十八歳・東笠巻新田一）

昨年、わが家では三十年ぶりの子どもとなる、孫が誕生しました。家族で取り合って抱いたりあやしたり、孫には迷惑だったかもしれません。家の中は連日大わらわでしたが、十一月初旬、横浜に帰っていきました。帰った後はまた以前の静かな生活に戻ってしまいました。

「孫たちは来て良し、帰って良し」を実感した出来事でした。

時折電話があり、孫の泣き声を聞きます。また近々会える日を楽しみに、仕事に精を出すこのごろです。

娘からの手紙

吉原美枝子（五十二歳・上笠巻）

私の娘もようやく大学生活を終えようとしています。県外の大学のため、入学当時は経済面や四年間無事に一人暮らしが出来るのかなど、不安でいっぱいでした。

在学中は家で作った米や野菜、果物などを宅急便で送り、娘の栄養が片寄らないように気を配ってきました。娘からは時々手紙が届き、新しい友達のこと、サークル活動の楽しい様子などを知らせてくれました。

ある時「周りに風邪をひいている人が多くて、私も気を付けています。みんなと比べると『私は、病気知らずの丈夫な体なんだな』と感じます。健康な体に育ててくれて、お母さんありがとう」という手紙をもらいました。「娘もごく当たり前の子どもに育ってくれたんだな」と、目が涙でいっぱいになりました。

人間はささいな言葉に、喜んだり、傷ついたりします。娘の手紙に、私は久しぶりに感動を覚えたのでした。

市民文芸

俳句

夕映えに絮あたたかき枯尾花　相田 照子
闇を裂く轟音突如蟬起し　公條 雪夫
端切より人形生る小六月　樋口 トシ
懸大根乾かす硬き風となる　安澤 飛浪
切々と喪主の挨拶冬の雨　小林 光子
刈ることもなき枯芦の折れしまま　池乗 北魚
夕昏れて落葉しぐれの宿につく　勝山 絢子
ねむる母触れたる頬の冷たさよ　五十嵐智恵子
冬凪やくっきりとして神の山　細貝 溪子
先づ垂れ葉毟りて大根引きにけり　小林 すみ
をしみつつあれこれ捨てて十二月　五十嵐寛吾
大根を吊るす母屋の大庇　山田 孝
黒々と垂れて芋茎の干されあり　堀内ナナ子
女正月ことに華やぐ呉服店　山田 栄一
齢ふりて七草粥の懐かしき　松下 聡
人日や漁夫の鉢巻きりりしめ　小林冨沙子
葉牡丹に寄るや秘密をのぞくかに　真嶋つぎえ
女正月妻は厨を捨てきれず　小野 義之
塩瀬の帯きつめにしめて女正月　小林里代子
うまきワインに心みたして女正月　登石 詩子
日を溜めし葉牡丹の渦締まりけり　田中美根子
真直ぐより曲り葉牡丹松を挿す　知野信一郎
人日や胃の腑休めの粥啜る　遠藤 大蔵
母偲び手料理あれこれ女正月　小林 なお
人日の万象に雨注ぎけり　丸山 虚秋

短歌

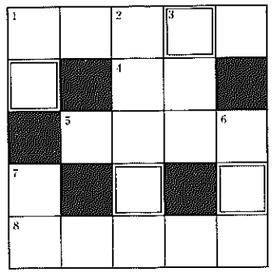
喜びや悲しみ持つは人の道避けがたかりしも人の道なり　根岸 資郎
雪晴れの穏しき夕べ屋根雪を薄紅に染め苔空映ゆ　木川 久子
行く末は分らぬ故に面白しおみくじの花参道に咲く　村山 和江
夕光に長き影ふみ佇つ我に一日を活かし生きしかと問う　星 ハツノ
霧深くタベの町に湧き止まずかくも静かに湯の宿つつむ　大旗 イツ
レンブラントの絵のごと人と犬染めて夕日はいま海に沈まんとする　関 悦子

川柳

世はまさに末の字で書く世紀末　丸山 一郎
落葉焚く煙の中にある昨日　田村 恒夫
空缶を蹴ってストレス消すつもり　織田 セツ
逢いに行く時計楽しく進んでる　佐藤 ヨキ
救急車が走る死なせてならぬ音　鈴木 テフ
まだ春が遠い老夫婦のアンカ　高橋祐四雄
セクハラでノックダウンの浪花節　田村 恒夫
タッチした千手観音温かった　中村 尚治
斜めから席取る尻のいやらしさ　西条 ムラ
節榑の手が減反の土を撫で　山岡 フミ
花道を歩くとどっと出る疲れ　吉川 彰
隔月に待ち人きたる年金日　今井 七郎
親に似た金釘流だ我慢する　大谷 龍吉
二枚目の自信は所詮顔の芸　岡 満記子
年明けて霧が晴れない職探し　今井八重子
河内 勝哉

広報クイズ

図書券が当たる！



□の中の字を並べてください。
冬のスポーツです

◆ヨコのカギ
①2月の誕生石
④非難したり、からかったりする言葉
⑤つるし切りで有名な魚
⑧ターザンが住んでいるところ

◆タテのカギ
①立つ鳥○○を濁さず
②石、はさみ、紙
③サケやマスの卵を塩漬けしたもの
⑥羊の毛
⑦なぞなぞです。新聞に乗っている鳥はな～に

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、2月20日㈰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、3人に粗品を差し上げます。正解者の発表は3月1日号で行います。12月15日号の正解は**コタツ**。正解者は33人でした ▼**図書券** 池浦文（上塩俵）、佐藤妃沙子（古川団地） ▼**粗品** 生野恵美子（和泉）、遠藤里美（下鷲ノ木1）、堤清恵知（一の町2）

広がれ健康家族

入浴で、心と体を健康に

毎日当たり前のように行うものの中に『入浴』があります。ただ温まって汚れを落とすだけでなく、目的に合わせて工夫した入浴をすることは、心や体に優れた効果をもたらすといわれています。

湯の温度と効果

湯の温度により、次のような効果が期待できます。

- 38～40度にゆっくり入る → 安眠できる / 血圧が下がる
- 38～40度で新湯を避けて入る → 美しい肌になる
- 40度以下にゆっくり入る → ストレスの解消
- 40度前後で入る → 足のむくみ解消
- 42～43度で短く入る → 体が目覚める

入浴の工夫と注意

市販の入浴剤やレモンなどを湯に入れることは、体がより温まるだけでなく、気分転換にもなります。

しかし肩まで湯につかるのは心臓に負担を掛けるので、湯は胸下までが理想的です。飲酒直後の入浴も、心臓に大変負担を掛けます。高血圧や心臓病の人が高温の湯に急に入るのもとても危険なので、気を付けましょう。

また、乳児や高齢者など感染しやすい人が入浴する場合は、レジオネラ症を見逃すわけにはいきません。レジオネラ菌は、土やたまり水などにごく普通にいる菌ですが、増殖し感染すると、生命に危険を及ぼすこともあります。家庭内では長時間湯をためた風呂が、増殖の場となります。循環式の二十四時間風呂などは、長期間にわたって同じ湯を使用しがちです。浴槽がぬるぬるする前に数日ごとに湯を入れ替え、予防しましょう。

いくつか注意する点はありますが、自分の心や体と相談し、安全で楽しい入浴をしましょう。

⑨⑨ 保健福祉課 ☎㈹237