みんなのページ

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。

二〇〇〇年・希望を持っていこう

丸山啓子（六十四歳・五六の町六）

「山の彼方の空遠く　幸い住むと人の言う」などの詩にあこがれ、よく読んでいた若いころ、私にもいろいろな夢がありました。しかしそのころは家が第一という時代でした。ましてや農家では、自分だけがやりたいことをするなどできませんでした。

嫁ぎ先は自営業でした。のれんを汚さぬよう、そこでも自分のことなど考えず、無我夢中で働きました。

しかし、「ありがたい」と思ったことが一つありました。「運転免許を取りたい」と言うと、先見の明があった義父は「女にもこれからは必要だ」と言い、取りに行かせてくれたのです。当時は白根に自動車学校もなく、さまざまな苦労をしましたが取得することができました。

あれから、四十年があっという間に過ぎました。私は今、夫と二人であるサークルに入っています。なかなか上達しませんが、良い人たちに囲まれ、助けられながら楽しくやっています。

これからも努力して、充実した日々を送ることを二〇〇〇年の誓いとし、希望と感謝の気持ちを忘れずに生きていきたいと思います。

思いやりと感謝の心

成田さゆ子（五十歳・魚町三）

散歩中、犬に用をさせて、ふんが置いたままになってあるのを時々見ます。「置いたままにする人は、愛犬に対しても道を歩く人に対しても、思いやりがないな」と感じます。私はそれを、ビニール袋に入れて持ち帰ることがあります。

私は書道教室の仕事や趣味の陶芸を通して、さまざまな人や大勢の子どもたちとの出会いがありますが、いつも「思いやりと感謝の心」を持って人に接したいと思っています。

子どもたちには、自分だけが良ければいいと思って行動したときや、「ありがとう」と言える心を持って欲しいときに、注意することがあります。ちょっと口うるさい先生かもしれませんが、「『思いやりと感謝の心』に少しでも気付いて欲しい」と思っているのです。

私は昨年ちょっとした病気になり、通院しました。そのとき周囲の人たちからいただいた思いやりは本当にありがたく、大変感謝しました。

これからも「思いやりと感謝の心」を持ち、人との出会いを大切にしながら、毎日を楽しく有意義に送りたいと思います。

楽しいちぎり絵

新田ミイ（五十七歳・大通南二）

私たち「ちぎり絵サークル『ふよう会』」は、大通地区公民館で月二回の活動を行っています。

季節の風景や観察した物を、ちぎり絵で表現します。人それぞれ感性が違うので、同じ題材でも違った出来栄えになるところが、面白いところです。

友達と和紙で作った絵手紙を交換するのも、私の楽しみの一つです。絵を描く人が最近多いと思いますが、絵の具の代わりに和紙を使うちぎり絵も、気軽に始められるものだと思います。

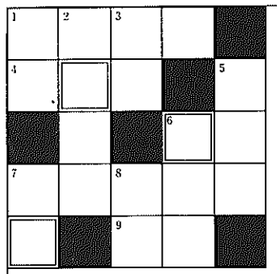
市民文芸

俳句

仕事ややはかどり日脚伸びて来し　五十嵐寛吾
雪の降る夜は生けるものみな愛し　公條　雪夫
古雛の目かくしそっと解き飾る　和泉　伸子
もの音の沈みて寒の月明り　相田　照子
水餅の残り少なき桶の底　小林　すみ
小雪降る闇夜に囮鴨の鳴く　池乗　北魚
昆布巻の湯気大釜に寒の市　堀内ナナ子
冬凪や海に葬りし人憶ふ　勝山　絢子
朝の茶の湯気ほのぼのと春めける　細貝　渓子
死ぬ時は死ぬがよろしと良寛忌　山田　孝
大寒の朝まだ早き米をとぐ　小林　光子
春泥にまみれ戻りし猫洗ふ　安澤　飛浪
初孫を迎ふる雷を掻きにけり　樋口　トシ
四温待つ身が三寒の本を積む　山田　栄一
春の雷脇目もふらず猫走り　小林　なお
鳥帰る流浪の民の群なして　松下　聡
春雷や村に高きは兵の墓　遠藤　大蔵
観音のやすらぎさます春の雷　小林冨沙子
鳥帰る引っ越しの荷に琴積まる　小林里代子
初蝶ややわらかき影石に置く　真嶋つぎえ
春雷や百歩に満たぬ万歩計　登石　詩子
春雷を屁とも思はぬ達磨の目　丸山　虚秋
初蝶や介護保険の始まりぬ　知野信一郎

広報クイズ

図書券が当たる！



□の字を並べてください。
春を楽しませてくれます

◆ヨコのカギ
①手近なことは、かえって分かりにくいもの。「○○○○下暗し」
④土から顔を出してます
⑥お医者さんが、あきらめたとき投げるもの
⑦現在までの経歴を書いてください
⑨食パンにはあって、あんパンにはない。壁にあって、障子にはない

◆タテのカギ
①拡大鏡は○○レンズ
②フラダンスには、この楽器が必要
③漢字テストです。「山車」
⑤クレオパトラ、楊貴妃、小野小町は世界3大○○○
⑥「おつくり」とも言います
⑦イタリアの通貨単位
⑧卵の中にあります

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、4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5月1日号で行います。

3月1日号の正解はソツギョウ。正解者は45人でした　▼図書券　鈴木まゆみ（四ツ興野）、佐藤千尋（犬帰新田）▼粗品　佐々木智子（新生町）、斎藤南衣瑠（中央通5）、小沢亜由美（下木山）

『生活習慣病』を年に一回は健康チェック

広がれ健康家族

㉑保健福祉課
☎㊥237

■「生活習慣病」とは

ガンや脳卒中、心臓病、糖尿病などの病気は、長年の良くない生活習慣が重なって発病します。そのため「生活習慣病」と呼ばれています。

生活習慣病と関係が深いのは、生活習慣要因である「食習慣」「運動習慣」「休養」「喫煙」「飲酒」の五つ。これらの生活習慣に気を付け、定期的に健診で体をチェックし、異常があればすぐに対処することが、生活習慣病の予防につながります。

生活習慣要因　食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒

遺伝子要因
・遺伝子異常
・加齢　など

病気の発病

外部環境要因
・事故　・有害物質
・病原体
・ストレス　など

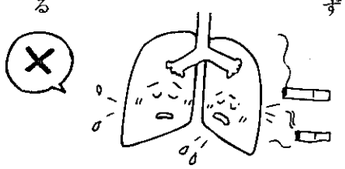
生活習慣病
ガン・心臓病・脳卒中・糖尿病・高血圧症
肝臓病・高脂血症・痛風（高尿酸血症）
慢性気管支炎・胃、十二指腸潰瘍　など

■年に一回の健診を

生活習慣病は十年から二十年かけて進行し、中高年になってから現れます。しかも、自覚症状が現れたときにはかなり進行しています。その前に早期発見するためには、最低一年に一回の定期健診が必要です。

■健診の上手な受け方

・年に一回は必ず受ける
・結果を必ず読み、生活改善に生かす
・精密検査が必要な場合は必ず受ける
・結果は毎年保存し、経過を知る資料とする



■健康手帳の活用を

四十歳以上の希望者には、健康手帳を交付しています。これは、毎年の健康診断やガン検診、血圧、体重など、健康状態の記録を書き留めておくことのできるものです。

希望される人は、保健福祉課保健指導係までご連絡ください。

短歌

デーケアを帰りし妻は突然に爺ちゃんより駄目と遂に泣き出す　根岸　資郎
ふりむけば闇の気配の濃くなりて意志あるものの迫らんとする　関　悦子
我が骨の密度Aとの判定に老いの背伸ばし青空仰ぐ　星　ハツノ
弥彦の峰より牽きて境内に修築を待つ大樹厳し　村山　和江
拙かる短歌詠むわれを導ける灯び絶えし夜雪ふりしきる　木川　久子
この土地に四十年を住まいきて農家の屋号あまた親しむ　阪井いくの

川柳

チンコタの曾孫のお手々肩叩く　丸山　一郎
送別の温泉の桜紅散し　渡辺　勤
金婚へ飾る言葉も今は夢　織田　セツ
不景気の風に萎れる福祉の芽　河内　勝哉
やがてくる春よ幸せ連れて来て　佐藤　ヨキ
春の雨内証話も溶けてゆく　鈴木　テフ
桜前線空缶拾わず北へ行く　高橋祐四雄
少子国多産を宝とした昔　田村　恒夫
ほろ苦い蕗で春眠から醒める　中村　尚治
難民の深い沈黙胸いたむ　西条　ムラ
無理をせず生きて家族へ距離を置く　山岡　フミ
修羅越えて定年の幸噛みしめる　吉川　彰
正誤表のない人生が詰まらない　今井　七郎
厄除けを五円で済ますお賽銭　大谷　龍吉
喧嘩して数日続く黙秘権　岡　満記子
犯罪の彩が出てくる保険金　今井八重子