## 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。

### 私のリフレッシュ・タイム

田巻サトミ（四十三歳・和泉）

春らしい暖かい日が続くようになると、カルチャーセンターわきの菜の花が黄色く色付いてとてもきれいです。それと並ぶ桜のつぼみが、まだほんの少し膨らんだころに、ピンクと黄色のコントラストになります。その横を歩くのが楽しみな私です。

私は一昨年のクリスマスから、朝五時から六時の間に三十分くらいのウオーキングを始めました。自営業の私は、朝から晩まで家と店の中ばかりの生活が、もう十五年も続いています。外に出ることといえば、家と店の百メートルくらいの往復と、お天気の良い日に街まで自転車で買い物に行くぐらいしかありません。

四十歳を過ぎたころから、少しずつ体重が増えていることに気付き、「これではいけない」と始めたのが、朝のウオーキングでした。今まで、一人になる時間が少なかった私の唯一のストレス解消とリフレッシュ・タイムになっています。

冬は月と星。春は朝焼けと太陽。とってもきれいですよ。

### 白根銀行のはじまり

荒木宏（七十七歳・和泉）

白根銀行の前進は、明治十五年に白根会社として設立されたのが始まりです。明治二十六年に銀行条例の改正により白根銀行と改めました。

明治三十七年ごろ、会津の喜多方文化を取り入れ、お城をまねたモダンな土蔵造りに改築されました。当時は地域のシンボルとして、人々の目を引く建物でした。白根大火にもビクともしない貴重な耐火建築と評価され、昭和四十七年に再び改築されました。その模型の作品は現在「しろね大凧と歴史の館」に展示されています。

設立当初は、羽織姿の行員がお客様と将棋を楽しむ姿も見受けられ、負けた人がお昼をおごっていたというユーモアな話も伝えられています。当時のお客様は資産家の人たちが多かったようです。昭和十一年九月、第四銀行に合併して第四銀行白根支店と改められました。

昔は物々交換で取り引きが行われていました。その後、物を金に換える質屋ができ、それが金融業の前進といわれています。明治になり、金で流通できる制度になったのが、銀行の始まりだそうです。今では、私たちの日常生活に欠かせない存在となっています。

### スーパーで見たお子さんの様子

古川富子（六十九歳・文京町）

昨年のことでした。私はスーパーへ買い物に行き、店内をあれこれ品物を探していました。そのとき、兄弟と思われるお子さんが走ってきて、角の所に積んであった日用品の一部に体が当たり、品物を少し崩してしまいました。「そのまま去って行くのか、また、どうするかなあ」と立ち止まって見ていると、年長児くらいのお兄ちゃんが品物を両腕に抱え、積み重ねて元のように戻しました。

私は近寄って「えらいわね」と言ったら、にっこり笑顔で走って行きました。「このお子さんは、健康で素直な明るい性格の持ち主なのだなあ」と思いました。

## 市民文芸

**俳句**

消えなんとして畦の火のひと焔　五十嵐寛吾
沈丁の一つ二つが開きけり　小林光子
宴果てしビルの谷間の朧かな　勝山絢子
看護婦の非番に桃の剪定す　五十嵐智恵子
風船の老いたるやうにしぼみゆく　和泉伸子
ときをりは風のささやく竹の秋　相田照子
一望の野に水光り風光り　公條雪夫
剪定の終りし枝を透かしみる　池乗北魚
前山の日毎に青し蕪を蒔く　木村トリ
花穂垂らし風にもつれる花ぎぶし　古川綾
畑よぎる浮雲の影春の風　安澤飛浪
耕運機うなりを立てて陽炎へり　笠原里津
ほころべる梅に重ねし春の雪　小林すみ
特大の浴衣脱ぐ子や蛇の殻　山田栄一
佇ちつくす白鷺一羽植田寒　真嶋つぎえ
聖五月老の心もときめくや　小林冨沙子
用水の水嵩増して五月かな　知野信一郎
山沢のかすみのごとき花葵　渡辺勤

**短歌**

ぎこちなく指おどらせて梳きくるるひ孫らわが髪珍らしがりて　星ハツノ
面伏せて花被ひろがえすカタクリの紅紫はなだりを灯す　阪井いくの
春の陽のきらめく水面大川に水脈ひく鴨らやすらかに浮く　木川久子
頑是なき小猫と向い蛾など分けあいて食ふ春の夕餉に　関悦子
紅の八重の椿の一枝をひとりの部屋にさせば明るし　大旗イツ
始めての消灯ラッパ聞く孫よ我れ安定剤を一粒呑みねる　根岸資郎

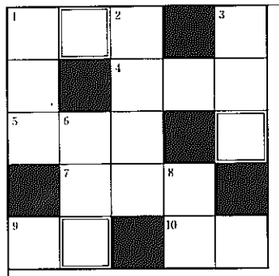
**川柳**

チラシ攻め新聞よりも重すぎる　丸山一郎
惜別の春へ片笑くぼがこぼれ　織田セツ
寝てしまい大人太って子供やせ　田村トリ
子の肩を借りて終着駅につく　今井八重子
親の敷くレールに乗ってる園児達　岡満記子
親と子を繋ぐ絆が細くなる　河内勝哉
敗者復活ドシャブリの中駈け抜ける　佐藤ヨキ
喝采もなかった母はもういない　鈴木テフ
仕事の鬼今日は凧合戦の鬼　高橋祐四雄
几帳面な妻が持ってる玉手箱　田村恒夫
菖蒲咲き芽出度く花火打ち上げる　中村尚治
媚などは売らぬ先生敬われ　西条ムラ
堕落した中に私がいた不覚　山岡フミ
リストラの首が落ちてる安定所　吉川彰
咳払いして語り出す政治論　今井七郎
落ちこぼれ救う網欲し親心　大谷龍吉



## 広報クイズ

### 図書券が当たる！



◆ヨコのカギ
①じゃんけんの「チョキ」
④「ワッショイ、ワッショイ」と担ぐもの
⑤△△は寝て待て
⑦風を起こす道具
⑨電車が停車します
⑩空に架かる橋

◆タテのカギ
①電球、王様、つきあい
②相手の耳元で、口を寄せてささやくこと
③一人部屋
⑥魔女の乗り物
⑧アリゲーター、クロコダイル

□の字を並べてください。
白根市の木

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、6月20日(火)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300円の図書券、3人に粗品を差し上げます。正解者の発表は7月1日号で行います。

5月1日号の正解はツバメ。正解者は31人でした　▼図書券　牧野緑（鯵潟2）、奥山富雪（大通南1）　▼粗品　稲垣ヨシ（大通南4）、星亜裕美（大通南3）、津幡郁也（大通西）

## 健康な歯でいつまでも

健康であるためには何よりも歯の健康が欠かせません。歯に対する健康意識は次第に高まってはいますが、体の健診は受けても歯の健康チェックまではいかないのが現実のようです。「歯の衛生週間」を則に歯を失う原因となる歯周病について考えてみましょう。

広がれ健康家族

103 保健福祉課 ☎内235

### ■歯周病 ～静かに病状は進行する～

日本人の九割以上、十歳の子どもですでに…割も症状がみられるという歯周病は、多くの生活習慣病と同様、なかなか自覚症状が現れません。気付いたときには、すでに手遅れになっていることも少なくありません。

**歯周病のチェックポイント**

心当たりのある人は要注意です。

1. 歯ぐきが紫色がかって赤くなっている。
2. 歯を磨くと出血しやすい。
3. 歯が長くなったように見える。
4. ときどき歯ぐきがはれて痛む。水がしみる。
5. 口臭がある。
6. 歯と歯の間のすき間が大きくなり、食べ物が挟まりやすい。
7. ぐらつく歯がある。

### さまざまなケア用品

歯面に沿って入れ、歯の側面をこすりながら2～3回上下させます。

歯と歯のすき間が大きく開いている人。ブリッジや部分義歯をしている人が使用。

### ■予防は、歯垢を取り除くことから

歯周病は、歯垢という細菌の固まりによって引き起こされます。毎日きちんと歯垢を落とすために、食べたら磨く習慣を身に付けましょう。自分の口の中の状態に合った歯ブラシを選び、こまめに取り換えて、一本一本丁寧に歯を磨き、歯肉もマッサージすると効果的です。また、歯と歯の間や側面のポケット内は、歯ブラシだけではきれいにできないので、デンタルフロスや糸付きようじ、歯間ブラシを用いて汚れを取り除きましょう。

### ■半年に一度は、定期検診を

忙しいなどの理由から、歯科医への受診はつい後回しになりがちですが、早期発見、早期治療を確実にするためにも、半年に一度は定期検診へ行くことをお勧めします。かかりつけ医のアドバイスを受けながら、8020（80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標とする運動）を達成し、健康な生活を送りたいものです。