



水の恵みと魅力

磯野 美穂
(六十四歳・大通二)

私は父の仕事の関係で小学三年までを北朝鮮の元山(ウオンサン)で暮らしていました。近くには元山港があり、そこを父と散歩したときのキラキラ光る海を、今でも懐かしく思い出します。終戦後は両親の故郷の佐渡に移り、紺べきの海と加茂湖でハゼ釣りやアサリ採り、水遊びをしました。夏の夜、両津湾のあなたに見えるイカ釣り船の漁灯は、幻想の世界を思わせる美しいものでした。結婚後も住まいが変わるたびに、近くには豊かな大河があり、私を魅了しました。

六十歳になった時、私は水泳を習い始めました。花形のクロールをぜひ泳ぎたいとあこがれたからです。あれから四年がたち、いつの間にかクロール、

みんなのページ

身の周りの出来事などを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きます。あて先は(〒950-1292 白根市大字白根1235 白根市企画財政課広報係)です。

背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライが泳げるようになりまし。振り返ると自分の風景の中には、いつも水が、かかっています。今はプールで泳ぐことをとても幸せに感じ、優しく教えてくれるスイミングの先生に感謝しています。これからは水と親しみ、競わず楽しく泳ぎたい。そして、自然の恵みである水を汚さないようにしたいと思います。

家族の情に感謝して

小柳 ノイ
(八十九歳・中大郷)

体の疲れもあつたせいかわ、私は風邪を引いてしまいました。家族は心配して病院に連れていってくれました。私は一カ月ほど入院することになりましたが、その間、家族は忙しいにもかかわらず、毎日見舞いに来てくれました。「おはあちゃん、今日の気分はどう。一日も早く退院できるといいね」と家族がかけてくれた言葉に感動しました。私が退院できたのも家族の心温かい情のおかげです。これからの人生、このことは忘れなれないと思います。

米のとぎ汁

田中 成子
(六十六歳・親和町)

今日、ごみを含む環境が問題になっています。

どの家庭でも一日一回は、ご飯を炊いていると思いますが、お米のとぎ汁をそのまま下水に流すと川や海が汚染されると、私は数年前の新聞で知りました。それからは、一、二回目のとぎ汁をたらいに取り、庭の土やプランターにまいています。

昨年、EM(有用微生物)を知り、米のとぎ汁EM発酵液を作りました。食器や油で汚れた換気扇をこれにつけおきするときれいになります。また、トイレに流すと悪臭もなくなります。生ごみはEMで作った「ボカシ」で処理しています。においもなく虫も出ません。皆さんも試してみませんか。

有料ごみ袋の多様化

伊藤 由紀子
(四十六歳・魚町五)

ごみ袋が指定になって一年がすぎ、やつと分別にも慣れ、リサイクルも積極的に行うようになりました。今、私は夫婦だけで生活をしていても、まだ余裕があり、もったいないと思っています。冬場はごみがいっぱいになるまで保管していますが、これから暑くなるので、一日おきに出さないと、においがきつくなります。一人暮らしの人は、なおさらそう思っているのではないのでしょうか。小さい燃えるごみ用の袋の三分の二くらいのサイズを実現してほしいと思っています。今日このごろです。

広報クイズ

図書券が当たる!

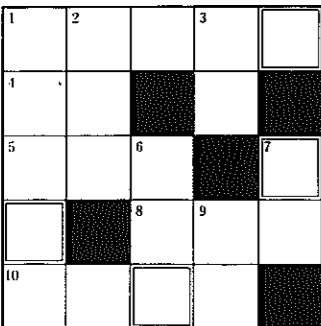
はがきに答え(完成図は不要です)、住所、氏名、年齢、市や広報紙への意見を書いて、7月19日(水)必着で白根市企画財政課秘書広報係(〒950-1292 白根市大字白根)へお送りください。正解者の中から抽選で2人に500円の図書券、3人に粗品を差し上げます。正解者の発表は8月1日号で行います。6月1日号の正解はサツキ。正解者は26人でした。▼図書券 三浦裕子(大通南1)、原実辰(鯉沼2) ▼粗品 関根洋子(桜町2)、三富裕香(西笠巻2)、早藤健(白井)

◆ヨコのカギ

- ①夏、砂浜で行うゲーム
- ④風をこう呼ぶ人もいます
- ⑤欲しくてたまらないときに垂れるもの
- ⑧漢字の読み方テストです。「最中」
- ⑩容姿の美しい男性

◆タテのカギ

- ①WEDNESDAY
- ②木材をつるなどで結びつけ、水上に浮かべたもの
- ③溺れるものは〇〇をもつかむ
- ⑥漢字の読み方テストです。「檸檬」
- ⑦卵がかえること
- ⑨西洋はあるが、東洋はない。二十世紀はあるが、二十一世紀はない



□の字を並べてください。
伏い音色が聞こえます

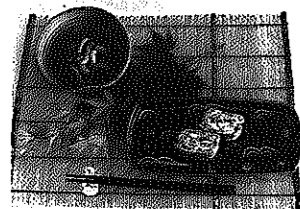
「食生活改善推進員」コーナー パート1 たっぷりの野菜で 高脂血症を予防しよう

モロヘイヤ

昨年実施した成人の生活調査では、朝食に野菜を全く取らない人が、男性やコレステロールの高い人に多くいました。また、一日に必要な三百グラム以上の野菜を取っている人は約六十%で、残りの四十%は不足でした。野菜に含まれるビタミンや食物繊維は生活習慣病予防に大きな効果があります。食物繊維は腸内でコレステロールを吸収し排せつする働きがあり、高脂血症予防に効果的です。

ほうれん草と比較するとカルシウムで五倍、カロチンで二倍、食物繊維で七倍もあります。軽いぬめりと、コリコリとした食感が和食にもよく合います。また、モロヘイヤのヌルヌルには血液をさらさらにする働きがあるそうです。さつと洗って調理も簡単なモロヘイヤは、野菜不足解消にうってつけの野菜といえるでしょう。

モロヘイヤで 簡単な 朝食向けおかず



【モロヘイヤの煮びたし】(6人分)

【材料】
モロヘイヤ・2把 本シメジ・1パック
だし汁・1カップ しょうゆ・大さじ2
みりん・大さじ1

【作り方】
①モロヘイヤはさつとゆで2~3cmに切る。シメジは石づきを落として小房に分ける。
②だし・しょうゆ・みりんを煮立ててシメジを入れ、再び煮立ったらモロヘイヤを加えて火を通し、すぐ器に盛る。

【モロヘイヤ入り卵焼き】(4人分)

【材料】
卵・3個 モロヘイヤ・1/4把
さとう・小さじ1 塩・1つまみ
しょうゆ・小さじ1 だし汁・大さじ1
サラダ油・大さじ1/2

【作り方】
①卵を溶きほぐし、ゆでて刻んだモロヘイヤと調味料を加えてよく混ぜる。
②フライパンに油を熱し、卵を2~3回に分けて流し入れて卵焼きを作り、適当な大きさに切る。

中央大賞

- 俳句
絹の雨唯一輪の菖蒲かな 渡辺 動
しつかりと蕾のつきしトマト 植う 木村 トリ
菊のはみ出す儘に茹でにけり 笠原 里律
森閑と刻移りゆく水芭蕉 公條 雪夫
どの窓も人棲びあかり春の月 堀内ナナ子
ロザキ古き童謡子供の日 相田 照子
図書館の静まり返る若葉かな 小林 光子
田打寒首にすっかりタオル巻く 池栗 北魚
遠雪舞うつし暮れゆく代田かな 安澤 飛浪
リラの花房もこもこと開きけり 古川 綾
くづれては立つ虫柱桃畑 五十嵐寛吾
風よんで水洩れ日ちらす若楓 山田 孝
母の日の母なき一日と過しけり 五十嵐智恵子
春の夢うすきベールに覆はれて 和泉 伸子
端居して死にべたという生き上手 山田 栄一
うたた寝のコーヒーこぼす花の昼 田中美根子
駄菓子屋の隅に釣具や五月空 小林富沙子
新聞に秘佛開帳五月来ぬ 知野信一郎
柿若葉庵主の沸かず釜の音 小林里代子
吊橋を渡り五月の風をきく 登石 詩子
晩成の夢などおろか葱坊主 丸山 虚秋
新築の屋根より匂ふ柿若葉 小林 なお
夏の海海女見守りて六地蔵 真嶋つぎえ

短歌

- 孫たちがかぶり遊びし兜なりテレビの上
に一つ残れり 出来島ミサホ
オーブンに愛を語る若きらと乗りあ
いともに隅田川下る 村山 和江
弱視にて乱るわれを支えますヘルパ
ーさんの優しい会話 河内 勝哉
わが若き心うずうず落ち着かず出て来
たりぬ春陽さす町 田中 恭子
虫食いの葦ながらも初なりを感謝し今朝
のサラダに載せる 関 悦子
人間も賞味期限が有るものかいつしか我
は八十近し 根岸 資郎
川柳
トキ生れ暗い越後に日が射した 丸山 一郎
コーヒーのお替りをして喋る 織田 セツ
また演歌君をしかめる茶髪 大谷 龍吉
三面鏡に写る現在過去未来 今井八重子
子育てを天オゴリラに教えられ 岡 満記子
支出簿に増えた介護の保険料 佐藤 ヨキ
振り向けばみんな居た日の母の膝 鈴木 テフ
越の寒梅最後のひと雪もなめる 高橋祐四雄
体調に合せて流す汗の量 田村 恒夫
スーパのメニューに舌が慣らされる 中村 尚治
矢印をルーペで辿る老いの道 西条 ムラ
道を説く数珠に頷く背が丸い 山岡 フミ
生きざまは父の背を見て教えられ 吉川 彰
濡れ衣が七十五日で乾かない 今井 七郎