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。

施設見学会に参加して

和田勝良（七十六歳・七野）

私は白根地区保護司会の呼び掛けで、毎年七月に実施している施設見学会に参加しました。

参加者は、自治会長の代表者、地域生活センター長、保護司会の代表者など三十二人。新潟保護観察所、新潟刑務所の施設などで研修、見学することができました。

新潟保護観察所では、罪を犯した人たちの更正保護についてのビデオを見て、私たちの知り得なかった保護司の皆さんの真剣に立ち向かって活躍されている姿に感銘を受けました。また、『社会を明るくする運動』に関連して、非行防止、犯罪の未然防止に日ごろ意を注いでいることなど、その苦労に敬意を表したいと思います。

新潟刑務所は男子の刑務所で、同所長の説明によると、入所者の平均年齢は高齢化を反映して四十四歳強と上昇傾向にあります。犯罪は窃盗や覚せい剤などの常習犯が多いとのこと。また、平均で入所年数二年六カ月、入所回数は四・五回など刑期は短いが、入所常習者が極めて多いそうです。入所者はすべて番号で呼ばれています。病気の人は表札で識別するなど、受刑者の体調にも十分留意されていることを伺い知ることができました。

この見学会で、表面化されていない犯罪者の更正保護の仕組みを認識することができたと同時に、それに真剣に取り組んでいる人たちに敬意と感謝をし、受刑者が一日も早く社会復帰されることを切に祈るものです。

子どもたちのいる町

堀川慶子（六十六歳・大通南一）

私は大通南ニュータウンに、八年前に引っ越してきました。次々と新しい家が増え、若い人や家族など、たくさん入居しています。

少子化が深刻な問題になっている現代ですが、私たちの周囲には子どもたちが多く、楽しそうな笑い声やけんかの声、泣き声、「もうしません、ごめんなさい」と謝る声、「嫌だ嫌だ」と自己主張をする声が聞こえてきます。すべて自分を素直に表現をしている姿なのでしょう。そんな声や姿に接していると、「この町に住んで良かった」と心の和む思いがします。子どもたちは、安心して笑ったり泣いたり、けんかができる家族や友達の中でこそ、豊かに育っていくのではないでしょうか。

公園でも多くの子どもたちが遊んでいます。男の子に女の子、年齢差の入り交じった中で、子どもたちがそれぞれの役割を身に付けながら、人間関係を築いていくことを体験するのでしょう。幼い子どもたちは、体験の中からたくさんのことを学び取り、試行錯誤を繰り返し、時にかっとうを経験しながら、自分自身で成長し続けているように見えます。そんな彼らのけなげな姿に、私たち大人も勇気や希望や喜び、そして研ぎ澄まされた感性など忘れかけたものをたくさん与えられ、また、学ばせてもらっているように思います。

この町に住む子どもたちが安心して豊かに成長できる町づくりをしていくことが、私たち大人に課せられた責任ではないでしょうか。手を出さないでしっかり見守ってあげたいと思います。

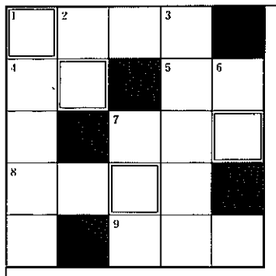
市民文芸

俳句

うつうつと青き雨降る半夏生　小林光子
息込めて袋吹く音袋掛　五十嵐寛吾
生爽を噛んで枝豆値踏みせし　池乗北魚
取急ぎ晩豆蒔きし半夏生　木村トリ
ひとりっ子同志乾杯ソーダ水　和泉伸子
養生中なる青芝の伸びて来し　安澤飛浪
七七忌終へて安堵の端居かな　相田照子
紫陽花を剪りさかさまに雨払ふ　古川綾
螢火の真暗闇を縫ってゆく　公條雪夫
山遠くくっきり晴れて梅膏し　堀内ナナ子
たっぷりと雨を吸ひゐる四葩かな　五十嵐智恵子
梅雨晴れの明るき朝のチャイムかな　細貝溪子
厨より叱声高し盛夏来る　山田栄一
落日の佐渡を遥かに夏料理　松下聡
夏旺ん屋根師のシャツ貼りついて　小林なお
出荷待つ大粒巨峰盛夏かな　知野信一郎
老いて老いの智慧欲し夏の旺んなり　真嶋つぎえ
水流る音聞く座敷の夏料理　小林理代子
真夏日の猫しなやかに歩きをり　田中美根子
溢れても水は水なり盛夏なり　登石詩子
グランドといふ空白や盛夏来る　丸山虚秋

広報クイズ

図書券が当たる！



□の字を並べてください。
もう秋ですね

◆ヨコのカギ
①鳩が鳴いているような、やさしい音色です
④材木などを継ぎ合わせるために打ち込むもの
⑤信濃川の次に長い川は○○川
⑦売店で物を売る人
⑧水戸黄門の切り札
⑨パンやうどんの原料

◆タテのカギ
①せっかく企画したものが使われず、○○○○○になる
②お出掛けのときは忘れずに
③原子番号11。元素記号Na
⑥舌、背、小判
⑦目から○○○が落ちる

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、9月18日(月)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10月1日号で行います。

8月1日号の正解は**コウシエン**。正解者は34人でした　▼**図書券**　小林雄河（山崎興野）、山田孝（清水）　▼**粗品**　真保光里（東町）、渡辺幸司（親和町）、五十嵐あゆみ（大通南1）

『食生活改善推進員』コーナー　パート2

カロリーの取り過ぎにご注意を!!

広がれ健康家族

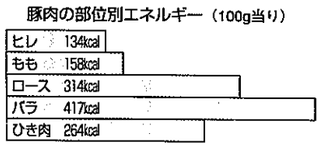
106 保健福祉課 ☎内237

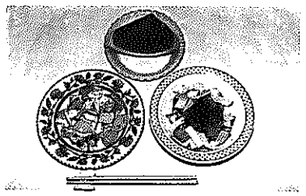
食生活改善推進員の主な活動として〝すこやかクッキング〟があります。これは、生活習慣病を予防するヘルシーメニューを各地区へ、さらに各自治会へと伝える講習会です。皆さんもぜひ参加してください。また、地域の福祉弁当作りなどもしています。

食欲の秋がやってきました。秋の味覚がいっぱいで、ついついカロリーを取り過ぎていませんか。例えば、三十から四十歳代の一日の平均所要量は、男性で二、五五〇キロカロリー・女性で二、〇〇〇キロカロリーですが、個々の体格や労働によって、所要量は大きく違ってきます。また、糖尿病などでカロリー制限されている人もいます。一人ひとりが自分に見合ったカロリーを取ることで生活習慣病は予防できます。

カロリー過剰の原因の一つとして、脂肪摂取量の増加があります。特に動物性脂肪（肉類）の取り過ぎは、動脈硬化を引き起こすので注意が必要ですが、調理の工夫次第で脂肪を減らすことができます。また、肉類ではどの部位を使うかによっても、含まれる脂肪分が違うのでカロリーに差が出ます。グラフと調理法を参考に、肉類を健康的に食べましょう。

豚肉の部位別エネルギー（100g当り）





【しゃぶしゃぶサラダ】（4人分）
〔材料〕　［1人分　97kcal］
豚モモ肉（薄切り）200g・酒　大さじ1/2
キュウリ　2本・トマト　2個
青じその葉（千切り）　5枚
だし入ポン酢しょうゆ（市販）大さじ4
〔作り方〕
①肉は一口大に切り酒をかける。熱湯に入れ、サッと火を通しポン酢につける。
②スライスしたキュウリ・トマトを皿に敷き、上に肉を汁ごとのせ、青じその葉をのせる。

【豚肉とパイナップルの梅あえ】（4人分）
〔材料〕　［1人分　175kcal］
豚ロース肉（薄切り）200g
パイナップル缶　2枚・貝割れ　1パック
シメジ　1/2パック・みょうが　2個
梅肉　大さじ1.5
しょうゆ・みりん　各小さじ2
〔作り方〕
①豚肉は一口大に切り、熱湯でサッとゆで冷水にとる。シメジはゆでる。パインは8等分。
②梅肉に調味料を加えて混ぜ、豚肉・パイン・シメジ・貝割れ・みょうがの千切りを加え、あえる。

短歌

つつましく生きて六十路の夏料理　小林富沙子
盆供養日頃の無沙汰詫びにけり　渡辺勤
退院の夫をねぎらう小さき旅走り来し日々語りて尽きず　田中恭子
去年はねぎ今年はトマトにこだわりて出来の見事さ夫の芸術　出来島ミサホ
植え付けにはた種蒔きと春仕事こなせるわれの手厚く逞し　村山和江
梅雨晴れと思いおりしが蝉鳴きてはつと驚く土用も近し　河内勝哉
径の端にいくつも見ゆる碑を指になぞりては飯豊嶺を越ゆ　関悦子

川柳

教育は十七オに追いつかず　丸山一郎
七人の敵に補欠がいた誤算　今井七郎
ゼロ金利恨みつらみで解かしたい　大谷龍吉
甲子園汗と涙の物語り　岡満記子
する事がなくて西瓜の種とばす　佐藤ヨキ
楽んであれこれ妻の老い仕度　鈴木テフ
短篇を読み終えメロンへ手を伸ばす　高橋祐四雄
恐いもの親父は三位の座を降りる　中村扇風
強がりは止そうよバラが薫るから　西条ムラ
適当にボケた振りする姑の知恵　山岡フミ
名も金もいらぬ無欲な喉仏　吉川彰
一杯のビール五感が声あげる　織田セツ
恰幅の良さで着ている貸衣装　今井八重子
青空に俺の弱点見抜かれる　田村恒夫