



### 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。

### 初めての稲刈り

藤崎 岳史  
(五歳・葵町)

日曜日に、稲刈りに行きました。稲をつかんで、カマでガサツと刈りました。稲は柔らかかったです。お米の粒が、いっぱい付いていました。稲を刈った田んぼには、オンパッタ、イナゴ、オニヤンマがたくさんいました。大きいカエルと、茶色のカエルと、緑色のカエルがいました。トカゲが一匹チョコロチョコロして逃げました。ボクがしっぽを捕まえました。

それから、田んぼのおじさんに、コンバインに乗せてもらいました。座る場所が狭くて、窮屈だったけど、お米がきれいに並んでいて、おもしろかったです。お米運びもしました。今日刈ったお米は、お酒になります。十一月になったら、「お酒が飲めるぞ」

## 広報クイズ

### 図書券が当たる!

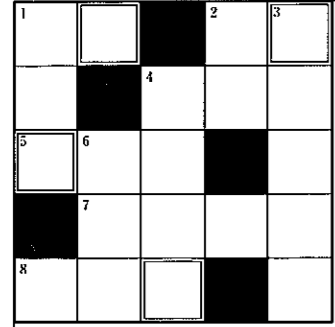
はがきに答え(完成図は不要です)、住所、氏名、年齢、市や広報紙への意見を書いて、11月17日(金)必着で白根市企画財政課秘書広報係(〒950-1292 白根市大字白根)へお送りください。正解者の中から抽選で2人に500円の図書券、3人に粗品を差し上げます。正解者の発表は12月1日号で行います。10月1日号の正解はバラバラ。正解者は16人でした。▼図書券 高橋一貴(下八枚)、久住久(早月町) ▼粗品 長谷川陽介(七軒町)、大橋磨み子(桜町1)、本間ひとみ(新津市)

### ◆ヨコのカギ

- ①何も持たないこと
- ②ホイッスル、ピッコロ、尺八
- ③短編よりさらに短い小説
- ④無用の心配をすること
- ⑤脚や腰をねじったり、ひねったりするダンス
- ⑥難しい顔をするとしわが寄ります

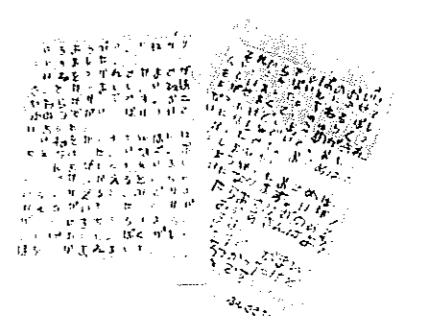
### ◆タテのカギ

- ①イチロー、ウド、その子
- ②犬の散歩は後始末を
- ③etc
- ④月日が過ぎ行くのは早いもの。「〇〇〇〇矢のごとし」
- ⑤牛の赤身肉を千切りにして調味料で和え、生の卵黄を載せた朝鮮料理



□の字を並べてください。  
白根市を1周します

と、お母さんは喜んでいました。疲れたけど、我慢しました。暑かったけど、楽しかったです。



岳史君が小千谷市で稲刈り体験をした思い出を作文にして、送ってくれました

### 敬老の日のお祝いと感謝

小柳ノイ  
(九十歳・中大郷)

九月十五日の敬老会のお祝いに参加しました。たくさん若いお母さんたちから祝ってもらい、とても楽しかったです。時間もアツという間にすぎていきました。本当にありがとうございます。 「オギャー」と、生まれてから九十年間を振り返ってみると、つらいことや、苦労してきたことがたくさんありました。しかし、皆さんに仲良くさせてもらったので、共に今日まで頑張ることができました。

敬老の日には、市長さんから金杯まで頂き、とても感謝しています。来年の敬老の日までに、一人ひとりが体に気を付けて、また皆さんの笑顔を見られることを願っています。

### 感銘の小三A君

藤村 ヤウ子  
(五十三歳・戸頭)

私には同居している二歳半の孫がいます。 ある日、家族で外食した時に店内で若い夫婦と小学三年生、一年生の兄弟が隣席しました。小学三年生のお兄ちゃんが「今日はボクの誕生日だからお祝いしてもらおうんす」と言い、「それはおめでとう」と、みんなで乾杯、食事となりました。 お兄ちゃんはその面倒を見て、注意したり褒めたりして遊んでくれました。あまりのうれしさに誕生日のお祝いに、アイスクリームのささやかな差し入れをしました。すると兄弟そろって、突然、私たち家族の前にきちんと正座をして「どうもありがとうございます」と、深く頭を下げて繰り返してお礼を言った後、手を合わせて「いただきます」と言って食べ始めました。 その時の光景に深い感銘と、子どものしつけの大切さを教えられました。時々家族で孫にしつけようと思しますが、悪戦苦闘の日々です。私は人と接する機会があるたびに、この話を聞かせているこのごろです。

## ウォーキングで健康的に

広かれ  
健康家族  
108  
保健福祉課  
☎237

日ごろ、運動不足を感じながらも、つい動くのがおっくう...という人にお勧めなのがウォーキングです。 ウォーキングは、体の七割がフル活動する立派な全身運動です。また、体への負担も少なく、だれでもどこでも安心してできる、手軽な運動方法です。 私たちが運動するとき、体の中のエネルギーを燃やして体を動かしますが、このエネルギー源には糖質と脂肪の二種類があります。 短距離走など瞬発力が必要な運動のエネルギー源は、主に糖質が使われます。 ウォーキングは肥満解消のほかにも、さまざまな病気にとても効果的な運動なのです。

### 6つのウォーキング効果

- 心臓病**  
新肺機能が強化されます。1回の血流量も増えます。
- 高脂血症**  
血液の流れがよくなり、血管に付着した脂肪が洗い流されます。
- 糖尿病**  
血糖値を下げる効果があります。
- 骨粗しょう症**  
歩くことで骨に刺激が加わり、さらに日光浴で骨が強化されます。
- 老化防止**  
足の筋肉から脳細胞へ刺激が伝わり、脳の老化を遅くします。
- ストレス解消**  
運動による爽快感で、自律神経を落ち着かせます。



## 市民文芸

俳句  
新涼の茶柱受でて飲みにけり 笠原 里津  
風鈴の一つ一つの音色かな 公條 雪夫  
あれこれと飛び迷ひつつ輝止まる 古川 綾  
新涼や車に分厚き時刻表 堀内ナナ子  
刈り取りの頃合ひ回り水落す 池乗 北魚  
描ひたる弟妹五人生身魂 五十嵐理恵  
コスモスの咲いて二学期始まりぬ 小林 光子  
雨欲しと願うて大根時きにけり 小林 すみ  
末っ子の浴衣の上げを下しけり 山田 孝  
値引札下げて夏服飾られし 和泉 伸子  
終戦日曾孫を抱きて大胡坐 五十嵐寛吾  
ひとり寝の夜長の刻を数へけり 相田 照子  
昼寝覚めやがて己をたしかめり 山田 栄一  
聞くだけは聞いておきます秋扇 真嶋つぎえ  
素人寄席演者も客も秋うちわ 小林 なお  
肩うすき八十路となりぬ秋扇 小林富沙子  
沈む日が東へ返す秋の虹 松下 聡  
秋扇旅の袍に小樽の夜 小林理代子  
マネキンの両手を添ひし秋扇 登石 詩子  
女郎花挿されて京の物産展 知野信一郎  
つづれ糸褪せし歳月秋扇 田中美根子  
碁の一手長考となる秋扇 丸山 虚秋

短歌  
大樽枯れ葉まいちる旅路かな 波辺 勤  
枯れるとは寂しきものぞ夏の間に雄叫び おりしはや枯る 河内 勝哉  
老いてな泥鰌捕らんと峠道を駆けゆく 夫の身案じておりぬ 星 ハツノ  
初秋の農道ゆきぬ見のかぎりつづく稲穂の黄金照るなか 出来島ミサホ  
騒音の絶えし明け方遠く鳴く仏法僧に郷愁覚ゆ 田中 恭子  
上昇気流ながれ来りて諏訪湖より霧は幕張る瞬々の間に 村山 和江  
病ム妻と気分の良き日見はらへて月岡温泉の思出話等する 小出 資郎

川柳  
良識は日本にいくらもある筈だ 丸山 一郎  
少年は過保護の海で溺死する 吉川 彰  
マンガ大好きアンパンマンもノラクロも 今井 七郎  
歳月がむなしく過ぎる泣致の人 大谷 龍吉  
白い句箋とどう生きようか風は秋織田 セツ  
俺の肩貸すから休め赤トンボ 田村 恒夫  
開票の海に不徳な票沈む 高橋祐四雄  
憧れと夢を托した菊人形 中村 尚治  
古日記夢の破片がいとおい 西条 ムラ  
老いた師が頭を下げる敬老会 山岡 フミ  
廃校を知らずに記念樹が伸びる 今井八重子  
カタカナのメニューに迷う老年期 田村 トリ  
素足から冬將軍が覗き込む 佐藤 ヨキ