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。

働ける喜び

高井　リャウ
（四十八歳・庄瀬二）

去年から今年にかけて、私の勤めている会社も人員削減をしました。残った人たちは「今まで以上に厳しくなる」と言われました。そのような状況でも、忙しくなれば残業が付き物で、一時間から二時間は当たり前になっています。

でも、その残業ができるのも、家庭の理解と協力がなければできません。家族のみんなには感謝しています。また、このような経験をして初めて、働ける場所があるうれしさ、ありがたさを今まで以上に実感しました。どんなに忙しくても、この働ける喜びを忘れずに頑張りたいと思います。

一日も早く景気が良くなり、これからの子どもたちが、思い通りの所で働けるようになることを願っています。

ミュージカル『リバービープル』に出演して

須田　英子
（六十一歳・能登三）

「とってもよかった。感動して涙が出たわ。白根でもやろうと思えばやれるじゃない」と、新津から見に来てくれた姉の言葉です。

友人に誘われて参加したミュージカル。歌詞を覚えるのも、振り付けを覚えるのも私にとっては、とても大変でした。中でも、シーンごとに、最初どの位置にいて、次にどう動いて、どこへ流れていくのかが、なかなか覚えられなくて、若い人に助けていただいたこともありました。

「どうなることやら」と、心配しながらの練習。公演直前では、演出家の厳しい指導が続きました。大人も子どもも、何回もやり直しをさせられ、見ている私も「泣き出すのではないか」と、ハラハラするほどでした。

でも、そのおかげで本番は、みんなでやり遂げることができました。舞台に立った人も、裏方の大道具と衣装の人も、みんなみんな何カ月も大変な努力をしてきました。フィナーレでテーマソング『信濃川』を裏方の人たちも一緒に全員で歌っているとき、隣の男性コーラスの人の顔を流れる汗を見て、思わず涙が出てしまいました。

演出家の「たくさんの人の力を結集して、一つのことを作り上げていくことは大変。でも、流した汗の分だけ、感動も大きい」と言われた言葉、本当でした。

後日、ミュージカルを見に来てくれた人たちのアンケートをまとめたものを頂きました。読んでいくうちに涙がウルウル。「次回は私も参加したい」、「白根市に活力を与えてくれるようなミュージカル。みんなで力を合わせればできるという勇気を与えてくれた」、「再演をしてほしい」など、九歳から八十五歳までの人が、いっぱいアンケートを寄せてくれました。これは私の宝物の一つになりました。

今年は新しく素晴らしい図書館が出来たことと、新しいホールでミュージカルに出演し、たくさんの人たちと感動を分かち合えたことで、とてもうれしい年となりました。

ミュージカルを指導してくれた「劇団ふるさときゃらばん」の皆さんが、種をまき、育ててくれたので、立派に花が咲きました。今度はみんなでそれを育て、より素晴らしい花を咲かせましょう。最後にいろいろ協力してくれた家族にありがとう。

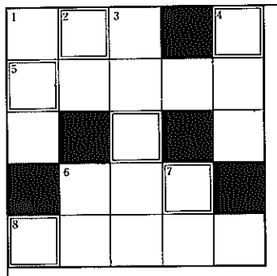
市民文芸

俳句

帯低く締め着慣れたる秋袷　和泉　伸子
夜勤終へ空仰ぎ見る雨月かな　五十嵐理恵
秋耕の畝真っ直ぐに打たれあり　池乗　北魚
柿の木にすっくと立ちし案山子かな　細貝　溪子
かなしみを蹴上げる如くにばった跳ぶ　公條　雪夫
竹林のさゆらぎもなき露の朝　樋口　トシ
托鉢の衣を濡らす秋時雨　堀内ナナ子
コスモスに振り放されし蜻蛉かな　安澤　飛浪
ときどきに覗く通草の熟れ初めし　小林　すみ
たとへれば菊花の如き為人　山田　孝
吾が影を写して池の水澄める　五十嵐寛吾
地にマグマ日輪天に秋暑し　山田　栄一
とぶ蝗悪女のごとくつかみ捕る　真嶋つぎえ
改さつに列なす旅路釣瓶落し　小林冨沙子
蝗煮の分け合う仲や半世紀　小林　なお
みちのくの宿に佃煮蝗かな　知野信一郎
万葉の道としるべに銀水引　小林理代子
門限のなき月の夜の風の盆　登石　詩子
椿の実掌にころがせば過去の見ゆ　田中美根子
旅果てて釣瓶落しの駅に着く　丸山　虚秋
只ひとつ残りし柿のいとおしき　渡辺　勤

広報クイズ

図書券が当たる！



□の字を並べてください。
シーズンたけなわ

◆ヨコのカギ

①役に立つものを持ちながら利用しない「○○○の持ち腐れ」
⑤リング、ゴング、グローブ
⑥一般には売らない品。○○○品
⑧冬

◆タテのカギ

①とても忙しいこと
②斜めに進むのが得意の駒
③船舶などが方位を測定する用具
④朝起きたら、髪の毛が立っていました
⑥おじいさんのお父さんは、○○じいさん
⑦かまぼこが栽っています

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、12月19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1月1・15日合併号で行います。11月1日号の正解はエキデン。正解者は19人でした ▼図書券　斎藤亮太（水道町4）、渡辺茉莉（古川団地） ▼粗品　田辺結花（目の出町）、桑原加実（東町）、柏雅大（古川）

『食生活改善推進員』コーナー　パート3

冬野菜でカゼ予防

広がれ健康家族

109 保健福祉課 ☎内237

カゼは、たいていの人が年に数回はひく身近な病気です。しかし、「カゼは万病の元」といわれるように、こじらせたり、繰り返しひいているうちにいろいろな病気を引き起こすこともあります。冬の寒さに向かい、カゼなどひかずに過ごしたいものです。

予防には、規則正しい生活と毎日の食生活がものをいいます。冬野菜（特に根菜類）は身体を温める働きがあり、とりわけビタミンA・Cは、カゼ予防に重要です。ビタミンAは、ウイルスの侵入を防ぐ第一の砦ともいうべき粘膜の新陳代謝を促進し、再生する働きがあります。ビタミンCは、免疫機能を高めます。また、野菜ばかりでなく、タンパク質も免疫機能を高めるために必要です。

【和風ポトフ】（5人分）
〔材料〕　［1人分　266kcal］
豚ロース肉（塊）　300g
大根　15㎝　ゴボウ　20㎝
レンコン・ニンジン　各10㎝
ジャガイモ　5個
こんにゃく　5切
コンソメ　2個　しょうゆ　適宜
〔作り方〕
①大根は3㎝、レンコン・ニンジンは2㎝の厚さの輪切り、ゴボウは4㎝の長さに切り、こんにゃくと共に10分ゆでて取り出し、残りの湯で豚肉を色が変わるまでゆでる。
②鍋に水7カップと野菜・肉を入れ、コンソメを加えて、弱火で30分ほど煮込む。
③ジャガイモを丸ごと加え柔らかくなるまで煮て、肉を切り分け戻す。しょうゆで味を調え、溶きがらしをつけて食べる。

【白菜のホットサラダ】（4人分）
〔材料〕　［1人分　41kcal］
白菜　6枚　カットワカメ　大さじ3　ツナ缶　小1缶
ポン酢しょうゆ（市販）
〔作り方〕
①白菜は一口大のざく切りにした後、器に入れラップをし、5～6分間電子レンジにかけてしんなりさせる。
②温かい白菜の上に戻したカットワカメ、油を切りほぐしたツナ缶をのせる。ポン酢しょうゆをかけて食べる。

〈ビタミンA・Cを多く含む野菜〉

こまつな　ニンジン　カボチャ　ブロッコリー　ホウレンソウ

「カゼかな…」
と思ったら、次のことに気を付けましょう。

- 休養と睡眠を十分とる
- 身体を温める
- 水分をしっかり補給する
- バランスの取れた食事で、十分なエネルギーとビタミンを補給する

短歌

遠く住むわが子の夢を今覚めて手繰るもおぼろはや見失う　木川　久子
神々の遊ぶ庭とう黒岳にわれも遊びぬ山野草にまぎれて　阪井イクノ
こよなくも師の愛でましし百日紅とむらうごとく夏を咲きつぐ　関　悦子
幾日も死の際あゆむ事故に遇い命えて今よろこび生きる　大簇　イツ
一度はガッツポーズをせしものの物も言わずに引き下がりゆく　村山　和江
臥す妻の歌集めくるもなつかしく一処に畑せる秋の夕暮　小出熊四郎

川柳

一日一善神に任せる余命表　田村　恒夫
自画像を生きたい色に塗り替える　織田　セツ
栄光を引き摺っている老いの足　今井　七郎
新米がまた備蓄かと悔しがる　大谷　龍吉
久さし振りお彌(やひこ)彦様にひざまづく　佐藤　ヨキ
句の種をつまむ箸持つ手が震え　高橋祐四雄
横文字とカナ語に古老泣かされる　中村　尚治
考古学初心忘れた落し穴　西条　ムラ
湯豆腐の湯気に団欒温かい　山岡　フミ
しあわせの定義誰かが耐えている　吉川　彰
顕彰をよろこぶ妻に金メダル　河内　勝哉
三代に仕える松の根が見事　田村　トリ
夫とする指切りにある罰ゲーム　今井八重子
昔なら二人三脚いま二脚　丸山　一郎