



### 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。

### 私の夫は胃カメラが苦手、でも今は

田村 勝子 (五十五歳・東町)

私の夫は胃腸が悪く、数年前に一度胃カメラの検診を受けました。麻酔薬等の所定の処置をしてから行われたのですが、夫は特に過敏であつたらしく、大変つらい思いをしたそうです。その後、胃カメラの検診を勧められ、でも拒絶。家族や周りの人がいくら勧めても、頑として受け入れてくれませんでした。だんだん痛みがひどくなり、夜も眠れない状態が二カ月ほど続きました。夫は好きな晩酌も止め、我慢を続けていました。限界にきたのでしよう。ようやく病院に行きました。やはり、胃カメラだけは拒んだようですが、最終的には睡眠薬で実施したそうです。検診が終わってからは、「何も分

からないうちに済んでしまった。こういう方法を始めから知っておれば、もっと早くから診察を受けたのに」と、反省しきりでした。夫のような人も多いと思いますが、苦しむだけ損です。早めの検診をお勧めします。

### 家族の思いやりに感謝を

小柳 ノイ (九十歳・中大郷)

今年のお正月は子どもの家で迎え、毎日のようにごちそうをしてもらいました。四日目になったので、そろそろ帰ろうと思いましたが、子どもに「母ちゃんにお世話になったから」と言われて、わたしはうれしく思い、もう一日泊まりました。

わが家へ帰ると、家族が「おばあちゃん、ご苦労でしたね」と、やさしく迎えてくれました。そのときわたしは、「子どもの家も良いが、わが家が一番。これからも家族仲良く暮らしていきたい」と、心の中で思いました。

### 思いがけないカプセル郵便に感激

三 富 正 子 (五十二歳・古川団地)

元旦に届けられた年賀状の中に、一枚だけ袋入りのものがありました。袋には「ポストカプセル郵便」と書いて



2001年1月1日に届けられた「ポストカプセル郵便」

あり、開けてみると、ただの普通のがきでした。しかし文面をよく読んでみると、昭和六十年四月二十五日の木曜日に、娘が修学旅行先の科学万博会場で書いたものであることが分かりました。十六年の歳月を経て、今私の手元に届けられたのです。「お母さん、お元氣」から始まり、当時の旅行先の楽しげの様子と、仲の良い弟、それに愛犬のゴロのことが書いてありました。女の子特有の丸文字に、懐かしさが込み上げてきます。十六年の歳月の重さをあらためて感じました。時はどんどん流れ、変わっていきま

## 広報クイズ

### 図書券が当たる!

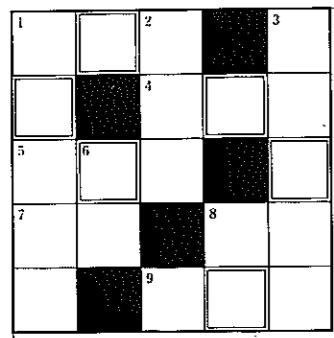
はがきに答え(完成図は不要です)住所、氏名、年齢、市や広報紙への意見を書いて、3月19日(月)必着で白根市企画財政課秘書広報係(〒950-1292 白根市大字白根)へお送りください。正解者の中から抽選で2人に500円の図書券、3人に粗品を差し上げます。正解者の発表は4月1日号で行います。2月1日号の正解はトウミン。正解者は45人でした。▼図書券 柳通和也(蔵主)、岡村魁絵(能登3) ▼粗品 山岸暢子(鍋湯)、池浦加奈恵(上塩依)、小林亮介(和泉)

### ヨコのカギ

- ①達人も時には失敗。「〇〇〇〇の川流れ」
- ②魚の背中についているもの
- ③これで、工作物の面を平らに削ったり、角を落としたりします
- ④鳥の子ども
- ⑤川の流れの速いところ
- ⑥全国的には東京、京都が有名。白根市ではグリーンです

### タテのカギ

- ①日本で最初に月へ行った人?
- ②洋食のつま
- ③暦
- ④浜、嵐、時計
- ⑤結んだり、縛ったりするときに用います



□の字を並べてください。いよいよ完成します

## 親子クッキングで心の触れ合いを

皆さんは、日ごろ親子の触れ合いをどのように取り入れていますか。毎日の生活に欠かすことのできない「食事」を通して、子どもとの触れ合いができれば、食事の楽しみが増し、食卓での会話も自然と多くなるのではないのでしょうか。洗う・皮をむく・切る・盛り付ける・お皿を運ぶ・片付けなどの作業の中で、小さな子どもでもできることは、たくさんあるはず。また、ある程



広がれ 健康家族 保健福祉課 ☎237

度の年齢になれば、調理方法や味付けなどに興味がわいてきて、いろいろな料理にチャレンジしてみたいくなるのではないのでしょうか。自分で作った料理は、親が作ってくれたものとは違った「楽しさ」や「おいしさ」を実感できます。今まで苦手だったり、嫌いだっったりした食べ物もクリアできるかもしれません。キッチンから親子の触れ合いを始めませんか。

### 親子で作ろう!! 簡単! おひな様メニュー



- 【菜の花ちらし】[1人分 372kcal] 【材料】(6人分) 米3合 市販ちらしずしの素 菜の花1把 ボイルエビ12尾 卵2個 白ゴマ大さじ3 きざみのり 【作り方】 ①米は固めに炊き、ずしの素を混ぜる。 ②菜の花は塩ゆでにし、3cmに切る。エビはカラをむく。炒り卵を作る。 ③すし飯に白ゴマを混ぜ器に盛り、上に②を彩りよく散らし、きざみのりをかける。
- 【イチゴのムース】[1人分 76kcal] 【材料】(8人分) 粉ゼラチン10g 牛乳100cc イチゴ1パック 砂糖60g プレーンヨーグルト1.5カップ バニラエッセンス 【作り方】 ①粉ゼラチンは牛乳でふやかし湯煎で溶かす。 ②イチゴをボウルに入れ、ボリ袋を使って手でつぶす。残りの材料とゼラチンを加えて混ぜ、型に入れ冷やす。 ③固まったら型から出して、生クリームやイチゴ(分量外)を飾るときれい。

## 市民文芸

### 俳句

- かくはしき干菜を入れし初湯かな 相田 照子
- 雪吊りの日射返してゆるぎなき 五十嵐寛吾
- 額縁の煤丁寧に拂ひけり 小林 すみ
- 股火鉢して閑村の書記たりし 安澤 飛浪
- 雪掻きをして出勤の三日かな 五十嵐理恵
- 庭を掃き納屋も掃き終へ年迎ふ 池乗 北魚
- 切っ先の光り包丁始かな 笠原 里津
- 立て掛けし納屋の梯子や花ハツ手 堀内ナナ子
- 白鷺のいつも群れるる大冬田 本間しげ子
- 空港のしばし閉鎖や雪しまき 小林 光子
- 年若く見られうきうき春うらら 和泉 伸子
- 朝の茶の湯気ほのぼの春近し 細貝 溪子
- 銀色の雪間を走る初詣 木村 トリ
- 節分を終へし鬼たち福笑 山田 栄一
- お日柄もよく大根の天日干し 小林 なお
- 観音のねむりをさます俄雪 小林富沙子
- メ切りの読書清書や日短 知野信一郎
- 節分の鬼逃げこんで善人顔 真嶋つぎえ
- 兎穴淡き春色ふきのとう 渡辺 勤

### 短歌

- 新世紀むかえし心晴れば歌詠みゆかんと机に向かう 河内 公夫
- 寒梅の白きつばみは膨らみてハウスの中に初春を待つ 星 ハツイ
- 師走きて晴れの予報は見当たらず越後に長き冬のまた来る 田中 恭子
- 全身にリズム取りつつ紙片貼り色彩豊かな風景画生す 阪井イヴノ
- この夏に旅してきたるシカゴ市は気温マインス十一度との報 村山 和江
- 川柳 語呂合せ何だか夢につつまれる 丸山 一郎
- 助け給下さい私の手が足りぬ 佐藤 ヨキ
- 梅干に期待をかける三分咲き 田村 トリ
- 百葉の長にもあった休肝日 田村 恒夫
- 極楽へ花の種提げ姉が逝く 高橋祐四雄
- 金ハツチ負けるが勝ちで済まされず 中村 尚治
- 翔べる日を待とうよ春はもう近い 西条 ムラ
- 此の先の旅は宇宙へ夢を持ち 山岡 フミ
- よくしゃべる手話から躍りだす十指 吉川 彰
- 方便の嘘に足りない演技力 今井 七郎
- 夢物語り罪ひとつ負う神の留守 織田 セツ
- ウイニングで誤解を払う優しい目 大谷 龍吉
- やることもなく順風に背を向ける 今井八重子