



### 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。

### ひばりの春

大井京子  
(六十二歳・諏訪木四)

まだ、寒さの残る三月初旬のある日、うれしい電話をもらいました。控えめながら明るい声で「いつも広報を聴かせてもらっているYです」と名乗るYさん。「いつも聴いてくださってありがとうございます」と、思わず私の声は弾みます。私が入会しているひばり会は、「広報しろね」をテープに録音して、目の不自由な人に向けて届けているグループです。Yさんは昨年利用者になったばかりの人で、その電話は、ひばり会が利用者に呼び掛けた懇談会に出席する申し込みでした。申し込みついでにYさんは、広報のテープを毎回心待ちにしてくれていること、おかげで市のことがよく分かり、

自分が白根市民なのだつくづく実感できることなど、いろいろな話をしてくれました。特にこの前の市長選挙では、「郵送でも投票ができる」と知り、今まであきらめていた投票をすることができて、こんなにうれしいことはなかった」と話してくれました。私にはこのことが一番うれしかったです。こんなに具体的に声の広報が、お役に立てたことを告げられるなんて、こっぴどく感激してしまいました。懇談会には、Yさんのおいが付き添って来てくれるそうです。このYさんのほかに、毎回発行のたびに吹き込み当番へ電話をくれる私たちのアイドルのFさん、いつも積極的に懇談会も常連になっているKさんも、きつと来てくれるはず。楽しい話に花が咲き、その日は、春がぐんと近くなることでしょう。春を待つ私たちはひばり。

### 山菜採り

丸山亮子  
(五十五歳・中野ノ木二)

雪も消え、ようやく春の季節になりました。私は四月中旬から五月下旬ごろ、毎年のように山菜採りに出かけます。高速を使わずに、下道でトコトコと走って行くのが好きなので、早朝の四時半に家を出ます。山に着くと、朝飯前にならず登ります。山に着くと、わらび、ふき、うどなどを採り、ひと汗をかけた

ところで、家から持ってきたおにぎりを食べます。そのおにぎりの中身は、ただの梅干しでしかないのですが、空気の良い山で食べると、とてもおいしく感じられます。それからまた、あちこちを探し回り、家に着くのは、二時から三時ごろになります。私は欲張りなせい、取ってくる量が多いので、家に帰ってから後始末が大変です。しかし、それを食べると、何ともいえないほどおいしくなりました。食べるときはいつも決まっています。「難儀して取っただけあって、おいしい」と、言っています。また多い分は、おすそ分けをしたり、保存したりします。保存したものを夏や冬などに食べると、なお一層おいしいです。栽培されている所へ行行って取るものいいですが、自然の山で汗を流し、山菜を探しながら採るのも、皆さん楽しんでですよ。



### 広報クイズ

#### 図書券が当たる!

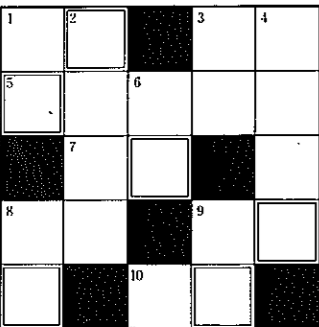
はがきに答え(完成図は不要です)住所、氏名、年齢、市や広報紙への意見を書いて、4月19日(必着)まで白根市企画財政課秘書広報係(〒950-1292 白根市大字白根)へお送りください。正解者の中から抽選で2人に500円の図書券、3人に粗品を差し上げます。正解者の発表は5月1日号で行います。3月1日号の正解はビッグスワン。正解者は29人でした。▼図書券 生野由美子(和泉)、金子明美(戸頭) ▼粗品 長崎一仁(下笠)、今井純花(新古川)、田中寛(下塩俵)

#### ◆ヨコのカギ

- ①体を動かしたときに流れてくるもの
- ②広島は鯉、名古屋は龍、所沢は獅子、福岡は?
- ③首飾り
- ④「金持ちほど〇〇だ」とよく言われます
- ⑤カレー、ジャム、メロン、アン
- ⑥呼吸器
- ⑦元素記号「P」

#### ◆タテのカギ

- ①年上の女の兄弟
- ②これを使って手を洗います
- ③焼物や鍋物の調味用の汁
- ④夫婦仲をつなぎとめることから「子は〇〇〇〇」と言われます
- ⑤おしゃべりの人は、ここから生まれたとか
- ⑥円周率の記号
- ⑦江戸時代の大名の領地



□の字を並べてください。ピカピカです

### 健康診断

#### 今年も忘れず受けましょう

#### ■なぜ、健康診断が必要なの?

私たちは何気なく呼吸し、当たり前のように過ごしていますが、体は常に絶妙な仕組みで、生命を維持しています。このバランスが少しでも狂ってしまふと、さまざまな病気を引き起こしてきます。人間にとって健康診断は、車の車検以上にとても大切なのです。

#### ■健康の秘けつは生活習慣病の予防

がん・心臓病・脳卒中・糖尿病などの病気は、生活習慣病といわれ、長年の良くない生活習慣が積み重なって発病します。これらの病気は、死因の六割を占めています。自覚症状がなく、五年、十年とかけて進行し、自分で気付くころには、かなり進行しています。だからこそ、検診で体のバランスの崩れはないかチェックし、病気になる前に気付き、調子を早めに整えてあげることが重要です。

#### ■健康診断が毎年必要なわけ

人間の体は、日々刻々と変化しています。そのため、昨年の検診結果が「異常なし」でも、今年も大丈夫というわけにはいきません。健康診断はあくまでも、その時点での体の調子を評価したもので、一年後、五年後の健康

### 広がれ 健康家族

113 保健福祉課 ☎237

を保証するものではありません。

#### ■今年、どこで健康診断を受けますか?

健康診断は、職場や学校、各医療機関や市町村で行うものがあります。必ず、いずれかの方法で受診しましょう。二月末に各世帯へ「検診対象者調査および申込み書」を記入していただきましたが、「受けない」と回答した人が目に付きました。職場などで受ける予定のない人は、市の検診を受けると良いでしょう。今年の検診はどこで、いつ受けるか、家族ぐるみで確認し合ってください。

#### 健診の上手な受け方

- ①毎年欠かさず受診する
- ②結果を必ず読み、生活習慣の改善に生かす
- ③精密検査をおろそかにせず、きちんと受ける
- ④結果は毎年保存し、経過を知る資料とする

### 市天文会

#### 俳句

香一把持ちて末寺の年始かな 山田 孝  
今日も又雪と戦ふ暮しかな 五十嵐理恵  
日に風に雪覆せてゆく田面かな 安澤 飛浪  
白塗の配水塔や鳥啼る 五十嵐寛吾  
よその子を抱いてあやして日向ぼこ 和泉 伸子  
尺蠖を雪に並べて湯の市 公條 雪夫  
静もりて伽藍の水柱太りけり 小林 光子  
豆腐屋の湯気ほのぼのとの寒の朝 堀内ナナ子  
雪踏んではや桃の木を剪定す 木村 トリ  
ばんばりの灯だけなる難の間 本間しげ子  
炭の香やきびしき父もなつかしき 勝山 絢子  
独り居に門限はなし鳥啼る 真嶋つぎえ  
雪晴間シャベルを中に立話 小林 なお  
二月野の鉄橋よりも長き貨車 丸山 虚秋  
選抜の出場きまる二月かな 知野信一郎  
枝の雪おつれば軽き風を生み 松下 聡  
虹の輪のむかうは春か次の世か 登石 詩子  
惜しからぬ命温めて二月尽 田中美根子  
春立ちぬくるり向変え風見鶏 小林富沙子  
桃咲きて小犬たわむる宮の社 渡辺 勤

#### 短歌

夕暮れの花舗のまえ過ぐ灯に映えて花の 木川 久子  
彩り豊かに温し ぬくめば長居すまじと 大塚 イツ  
いさおなき人生なれど夫に添い子らをほ 出来島ミサホ  
ぐくみ我は生きこし 突然の訃報におどろく九年間ともに学び 河内 公夫  
てあそびし友の 雪しまく蒲原の野は天も地も息をひそめて 関 悦子  
暮れてゆくなり 其の昔皇居の守衛勤務せし血眼に明ける 小出熊四郎  
二重橋の朝 川 柳  
当たらない天気予報と宝くじ 丸山 一郎  
与野党のマグマで揺れる総理の座 河内 勝哉  
栄転も左遷も同じ梅の花 田村 トリ  
君が代と螢の光僕知らぬ 大谷 龍吉  
首に鈴付けて夫を野に放つ 吉川 彰  
茶柱が倒れるまでの運でよし 今井 七郎  
一幅の書に落款の持つ光り 織田 セツ  
亡き夫の距離がだんだん近くなる 佐藤 ヨキ  
意見一ツ抱いて通した主義主張 田村 恒夫  
気象庁のお手つき除雪費が悲鳴 高橋祐四雄  
困難に耐える総理の出番待つ 中村 尚治  
確かさが一ツも見えぬ曲り角 西条 ムラ  
不況風トラも静かに花の下 山岡 フミ  
老夫婦だけの空気がやわらかい 今井八重子