

### 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。

### シルバーせん定講習会に参加して

江口 静子  
(下郷ノ木二・六十歳)

私の家の庭には、小さな松が二本あります。梅雨時は枝葉が伸びて悩む時期です。そんなとき、広報でせん定講習会があることを知り、夫婦で申し込み出席しました。

参加した皆さんは、若々しく活発で青年のようでした。講師の土沼先生は、人柄のよい楽しい先生で、ユーモアを交えながらどんな質問にも答えてくれました。講座と実技はとてわかりやすく、あっという間に時間が過ぎてしまいました。

忘れないうちにと小さな松を刈りましたが、思うようにはいきません。「最初だから仕方がない、後は夫に任せよう」と、自分の都合のいいように

### 犬の放し飼いに注意

玉井 米子  
(中山・四十九歳)

大きな問題になっていることですが、あちこちで犬の放し飼いが見受けられます。

この前、家の門柱の下に大きな犬のふんが置いてありました。私はそれを見たときとても腹が立ちました。娘が車で仕事に出掛けるときに、いつも同じ時間、同じ道を横断する犬の姿をよく見かけるので、急ブレーキをかけビックリしたこともあったようです。

飼い主は面倒くさがって犬を放し飼いにしているのだと思いますが、他人にだけ迷惑を掛けているのか分かっていないと思います。本当にかわいと思うなら、責任をもってほしいのです。

日々思っているもなかなか飼い主には言えず、我慢している今日のごころです。

### 施設見学に参加して思う

鈴木 民治  
(五六の町四・六十七歳)

このたび、白根地区保護司会から機会を頂き、新潟保護観察所と新潟刑務所の施設見学に行ってきました。自治会代表者、地域生活センター長、保護司、市役所職員の総勢二十八人で参加しました。

新潟保護観察所では、担当者の話やビデオの視聴を通し、犯罪や非行の防止について学び、明るい社会づくりにどう取り組むべきか考えました。話を聞いた部屋に、白根大風合戦の大きなパネルが数点展示してあり、うれしく思いました。

新潟刑務所では、男子成人が罪を償うため、日々更正に励んでいます。受刑者の多くは窃盗や覚せい剤、シンナーの常習者。六時起床、九時就寝の規則正しい生活を過ごし、土・日曜日を除き一日八時間、仕事や技術の習得をし、社会復帰に備えています。

私は二つの施設を見学して、受刑者の更生を目指し、ほほ笑みと愛の精神を持って仕事に携わる人たちを、皆さんに理解していただきたいと感じました。また、この苦労は保護司の人にも同様にいえるのだと思いました。

市民の一員としてさらに理解を深め、「社会を明るくする運動」の大切さを心に念じながら、帰途に就きました。

## 広報クイズ

### 図書券が当たる!

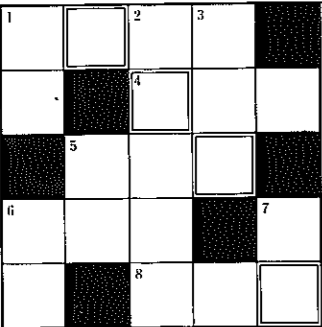
はがきに答え(完成図は不要です)、住所、氏名、年齢、市や広報紙への意見を書いて、9月19日(水)必着で白根市企画財政課秘書広報係(〒950-1292 白根市大字白根四)へお送りください。正解者の中から抽選で2人に500円の図書券、3人に粗品を差し上げます。正解者の発表は10月1日号で行います。8月1日号の正解はヒマワリ。正解者は26人でした。▼図書券 池田美咲(古川)、鈴木キイ(五六の町4) ▼粗品 江川菜里奈(大通南4)、伊藤良倫(水道町5)、城丸みよし(中小見)

### ヨコのカギ

- ①茶、みかん、登呂遺跡と言えば〇〇〇〇県
- ④漢字の読み方テストです。「百足」
- ⑤荒く激しい雨風
- ⑥「キャーッ」
- ⑧永世中立国。首都はベルン。国際赤十字社など国際機関の本部があります

### タテのカギ

- ①アリ、クマ、目、星、味噌
- ②炒めてトマトケチャップなどで味つけたご飯を、薄焼き卵で包んだもの
- ③田畑の見張り番
- ⑤〇〇降って地固まる
- ⑥池や沼、水田などにいる吸血環形動物
- ⑦味方にボールを投げること



□の字を並べてください。かわいい音色です

### 夏バテ回復にビタミンB群を取ろう

夏バテで「だるい」「ジュースの飲み過ぎで水太り」「食欲がない」。そんな体調の回復のために、特に取りたい栄養素は、B1・B2・ナイアシンなどのビタミンB群です。

B群は糖分やでんぶんの代謝に必要で、疲労回復にも効果があります。果物やジュース・めん類などの糖質を取り過ぎた夏の体には欠かせません。主食では胚芽米や全粒粉パン、おかずではレバー・牛乳・卵・豚肉・鶏肉・魚・大豆などが豊富な供給源です。魚は身よりも皮のところにB2が多く含まれています。B群は水に溶けやすく

加熱により壊れやすいので、そのまま食べられる牛乳・卵・納豆からの摂取は効果的です。

また、食欲増進にはピリッと辛いメニューが一番。スパイスに含まれている刺激成分が胃腸の働きを助け、汗をかきながら食べた後には清涼感が広がります。

そして何よりも大切なことは、自分の体がどうなっているか愛情を持って問い掛けてみることです。その時々々の体調に合った食料や調理方法、食べ方の工夫で元気を回復しましょう。

「食生活改善推進員」コーナー パート6



保健福祉課 ☎237

## 中央文芸

### 俳句

- 一郷の青田となりて風生んで 小林 光子
- 大青田片塵きして風渡る 小林 すみ
- 新しき街生れるる青田風 樋口 トシ
- 天崩れたること水の落ちて瀧 安澤 飛浪
- 計画表びつしり理めて夏休み 和泉 伸子
- 吊ればすぐ風通ひたり夏暖簾 五十嵐寛吾
- 大きな木大きな葉陰蟬時雨 堀内ナナ子
- 水打てば猫飛び出づる茂みかな 公條 雪夫
- 魁草靡く堤の夏めけり 木村 トリ
- あたらしく蘭葉産の香立つ夏座敷 相田 照子
- 葦原のうねりて白く光をり 古川 綾
- 凌霄の水の上にもこぼれけり 池乗 北魚
- 初蟬の途切れ途切れて消えけり 細貝 溪子
- 深深と息して羽抜鳥翔てり 山田 栄一
- 誰か見ていたかも知れぬ大昼寝 真嶋つぎえ
- ほうほうほたるこの橋ゆつくり渡ります 小林里代子
- 生命あるもの一斉に梅雨の明け 松下 聡
- 眼科外科総合内科炎天下 登石 詩子
- 老ゆるとは失うばかり大暑来る 田中美根子
- 水打って大地の素顔いき返る 小林富沙子
- 河童忌の青天にして河濁る 丸山 虚秋
- 猛暑つき唐黍の葉のよじれられ 小林 なお
- ころげたるトマトおまけの朝の市 知野信一郎

### 短歌

- 恋う女人のありしは遠くカンナもゆ 川村まさし
- もの言わず帰りに来ませる義姉の部屋ハンガーの服袖捲りしままに 田中 恭子
- 目の前を蜘蛛が張りゆく糸見つむ小さな宇宙を見る見る塞ぐ 大簇 イツ
- 牛蛙のこえ等間隔に聞こえる目の牙えざえと寝つかれぬ夜 村山 和江
- 遊ぼうよ、ネエー新潟のおばあちゃん、四歳の孫われに迫りぬ 出来島ミサホ
- 茄子の葉に両手をつきて沈思せる青の蛙よなにを待つにぞ 星 ハツノ
- 宮御所に吉田御殿の跡地あり聞くも恐し化物の井戸 小出熊四郎

### 川柳

- 草むらに蛇と間違いくされ縄 丸山 一郎
- お互いの無事知らせ合おうお中元 田中 弘子
- 人生は金では買えぬ恩がある 河内 勝哉
- 老人の献血上手く断られ 田村 トリ
- 阿吽の呼吸神も知らない老夫婦 田村 恒夫
- 三年連続座布団貰う老いの幸 高橋祐四雄
- 原爆犯時空を超えて猪未決 中村 尚治
- やすらぎは本音で話す嫁姑 西条 ムラ
- 老人の乾きを風は知ってない 山岡 フミ
- 虚飾みな捨てて楽しくなる余生 吉川 彰
- 自画像の筆が進まぬ下り坂 今井 七郎
- 骨のない男裸に吊される 織田 セツ
- ジャンボクジ妻に隠してそつと買う 大谷 龍吉
- 傷ついた男をのせる終電車 今井八重子