



### 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。

### 再度チャレンジ 「リバー・ピープル」

池浦 繁  
(栄町・五十歳)

「おはようございます」。毎週火曜日の夜七時、ラスベックホールはあちこちで明るいあいさつが交わされます。十二月二日のミュージカルに向けての練習開始時間です。

昨年四月、「リバー・ピープル」の募集要項を目にして随分迷った末、思い切って応募してみました。「簡単な振り有り」ということだったので、私にとってはかなり難しく、われながらあきれほぼ覚えるのに時間がかかってしまいました。でも、みんなで声をそろえて思い切り歌う心地よさは、日を追うごとに大きくなり、練習がとてもしみじみしました。そして公演当日、

一つの目標に向かってやり遂げた満足感、充実感を味わうことができ、大きな感動を得ました。  
今年も十二月にミュージカルをするという事で、また大勢の人たちと感動を分かち合いたいと願い、再度チャレンジしました。  
公演まであとわずか、出演者やスタッフの熱は高まってきています。近々、演出家の石塚先生も来てくださるとのことです。昨年同様、厳しい指導が予想されます。ハラハラドキドキですが、「流した汗の分だけ感動も大きい」という言葉を信じ、精一杯がんばりたいと練習に臨んでいる今日このごろです。「ミュージカル、成功しますように！」



### 児童虐待について

田村 真生子  
(西町・四十二歳)

このごろ、毎日のように児童虐待の記事が新聞に載っています。同じ子ど

もを持つ親として、とても心を痛めています。  
少子化が深刻といわれながら、せっかく授かった命を、親や家族によって失われてしまうのは大変に悲しいことです。もっと早くになんとかできないかだったものかと、思わずにはいられます。  
白根ではあまり関係のないことなのかもしれませんが、まだまだ虐待を受けている子どもがたくさんいるのだとしたら、なんとか救ってあげられる手だてはないものかと、考えてしまう今日このごろです。

### 日々好日

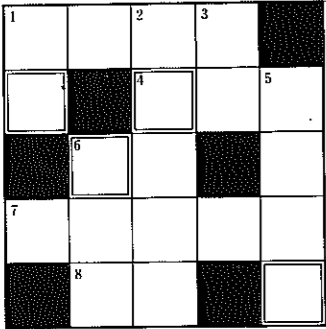
渡部 セツ  
(大通南四・六十歳)

白根へ転居して八年、私は今、地域シルバー人材センターの会員として作業を続けながら、人との交流を楽しんでいます。  
今年も白井の河川敷で行われた夏祭り、シルバー人材センターも参加しました。大通地区の会員は、班長さんのご尽力で多数の人たちが集まり、趣味を生かしていろいろな物を作りました。ハンカチで作った人形や、毛糸、紙などで作った動物を販売しました。結果は好評で来年もぜひとの要望がありました。  
これからも、さまざまな交流を通じて、友達の輪を大きくしたいと思っています。

### 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。  
※EメールでもOK。  
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日号の正解はカンナヅキ。正解者は30人でした。▼図書券 笠原文一郎(上郷ノ木)、奥村幸子(清水) ▼粗品 山田恵理(古川)、渋谷陽輔(魚町6)、早藤健(白井)



#### ヨコのカギ

- ① 定規、おにぎり、関係
- ② まぶたのふちにある毛
- ③ インドシナ半島中央部にある王国。首都はバンコク
- ④ スケトウダラの卵巣を塩とトウガラシで漬けたもの
- ⑤ 物事の役に立つ性質・程度

#### タテのカギ

- ① 漢字の読み方テストです「鮭」
- ② 物に触れても打ちつけてもいないのに、切り傷のできる現象
- ③ 中に足をを入れて歩行するために用いる具
- ④ 「○○○○山」のタヌキさん、オッパイ飲んでネンネして・・・」
- ⑤ 傷病者を乗せて運搬します

□の字を並べてください。もう食べましたか?

### お酒好きの人へ 人生、おいしく酒を 飲み続ける方法



ビールの苦み成分であるホップには、がん予防の効果があるという実験結果が、がん学会で発表されました。  
昔から「酒は百薬の長」ともいわれ、適量のお酒は疲労回復やストレス解消、健康増進に役立ちます。  
しかし、残念ながらお酒に弱い人が飲み過ぎた場合、体の中で処理しきれないアルコールがアセトアルデヒドという物質に変わってしまいます。

### がんを予防するために

アセトアルデヒドは、細胞の染色体遺伝子を傷つけて、がん化させる危険性があります。さらに、お酒を飲みながらタバコを吸うと、タバコに含まれる発がん物質がアルコールに溶けだし、体内に吸収されるので、発がんの

### 肝臓で上手にアルコールを 処理してもらう

さて、アセトアルデヒドを体内に出さないようにするためには、肝臓が十分に働けることが重要です。今年の市の基本健康調査では、受診した四十歳の男性のうち、約四割の人に肝機能異常がありました。これは、日ごろからの限度を超えた飲酒が影響していると思われまます。肝臓の機能を正常に保つには、自分にあつた飲酒量を守ることが大事です。さらに、肝臓からアルコールを完全にだし、肝臓が元気を取り戻す日を作ることも大切です。一晩休んだ翌日のお酒、「おいしい」と感じた経験ありませんか?



保健福祉課  
☎237

### お酒をおいしく 飲み続けるための 8か条

- 1. 適量を守る
- 2. 空腹時は飲まない
- 3. 食べながら飲む
- 4. 自分のペースでゆっくり飲む
- 5. 強いお酒は薄めて飲む
- 6. 飲みながら喫煙しない
- 7. 薬と一緒に飲まない
- 8. 週に2日は休肝日を

#### 一般的な適量(1日分)

- 日本酒... 1合
- ビール... 中ビン1本
- ワイン... グラス2杯

### 俳句

病窓の時雨れて病定まらず  
垂れ下る枝支柱立て桃太る  
ぼっちゃんと言ふ名の南風飾りたる  
星月夜傾くほどにふけたり  
新涼の米研ぐ昔の生き生きと  
隣から水をもらって大根時々  
願ってもなき雨ありて大根時々  
雲の間に夕月薄き晩夏かな  
後退りしつづ鎌上ぐ子端端  
靑空の二百十日の庭を掃く  
どっかりと出番待ち居る稲刈機  
愛称で呼ばれ加はる踊りの輪  
いが栗を活けて小さな山の駅  
おだやかな二百十日の空仰ぐ  
秋天の雲演ずるや百面相  
蒨る毎にジブシーとなるイナゴたち  
長月や鍵かけられて用水場  
菊いけて余生静かに朝茶のむ  
鳥渡るわが子帰らぬ旅にあり  
鷲の首縮立ちとなる威統  
別れに似合う言葉ささが花芒  
背を丸め傘寿賜る敬老日  
首塚といふ石一つ草いさ  
霜降りて揺らぐ紅葉に小鳥舞  
鏡舌にて百種の菊を採れる女  
川村まさし

### 短歌

残り香の微かとなるマフラーの虫干し  
はせす亡夫の形見に  
校庭の木陰に飼われる一匹の仔山羊鳴く  
なり友呼ぶごとく  
初めての川柳の会にてわが作る一句が佳  
作となれば嬉し  
暮れてゆく大阪駅を発ちゆける列車見送  
り夜汽車を待ちぬ  
チャンネルを次々回す夫の傍歌創らんと  
辞書をひくわれ  
健康にも文字も乱れず我と妻に当てたる  
兄の遺書をまた見る  
鼻ごうとベットの吾にきこひ来る手刈の  
昔思へ出したり  
川柳  
鈴玉をしやぶって朝の万歩計  
姑さん嫁の財布が見てみたい  
牛どん三杯千円札で釣りがくる  
満月よ今日の命よありがどう  
末席の正論いつの間に消える  
賑やかな襖の陰に孫がいた  
赤札に釣られ手が出る無駄遣い  
追憶の森で見つけた妻の手記  
言うことがあつたのに今日の陽が沈む  
文化より戦果戦禍に肝潰す  
特攻隊思わすテロの体当り  
疑えば神も仏も嘘になる  
コンセント外すと息が切れてくる  
手を振れば芒が原に亡夫消える  
木村 トリ  
小林 スミ  
勝山 絢子  
公條 雪夫  
笠原 里津  
安澤 飛浪  
五十嵐寛吾  
堀内ナナ子  
池兼 北魚  
相田 照子  
細川 漢子  
和泉 伸子  
小林 光子  
五十嵐理恵  
山田 栄一  
松下 聡  
知野信一郎  
小林富沙子  
田中美根子  
丸山 虚秋  
登石 詩子  
小林 なお  
真場つぎえ  
渡辺 勤