



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。

お茶の間ようじうり 一度はおいで

大谷 正則 (東町・六十・歳)

東町有志の音頭とりで「お茶の間の会」が月一回、古川のコミュニティセンターで開かれています。ボランティアの人や市の保健課関係の人たちの協力を得て行われていて、人数も少しずつ増えているとのこと。以前からあったようですが、今年は自治会の役員となり初めてその話を聞き、どんな所かのぞいてみました。単なるお茶飲み会かと思いきやながら参加しましたが、期待は完全に裏切られました。まず、用意された紙ではし入れを作り、次に小物入れ用の箱も二種類作りましたが、ついていくのに四苦八苦。また、北島三郎の「与作」に合わせての体操は、歌詞によくマッチし

ていて、こんな使い方もあるのかと感心しました。だれでも知っている歌をという心配りもうれしいことです。白根町でも月一回、白根神社事務所において、このような会が開かれていると聞きました。内容についてはあまり知られていないのではないかと思います。もっと多くの皆さんに知ってもらい、より多くの人たちが参加できれば楽しい大きな輪になるのではないかと思います。ここに紹介した次第です。ボケ防止のために何かをしたいと思っただけで、一人ではなかなかできないものです。皆さんと一緒に楽しくでき、また新しい友達もできます。老若男女を問いません。皆さんも一度出かけてみませんか。きつと納得していただけると思います。「お茶の間よいとこ」一度はおいで!

米寿のお祝い

児 玉 ミノル (魚町五・八十八歳)

十一月五日、私の八十八歳のお祝いに、遠路はるばる岐阜の娘が駆け付けてくれ、息子と娘たちの四人で白根温泉に行ってきました。娘たちに体を洗ってもらったり、シャンプーしてもらったり。昼は手作りのおにぎりや弁当を食べ、ビールで乾杯。そして、ケーキでお祝いをしてもらい、楽しいひとときを過ごしました。本当に幸せなおばあちゃんです。

亡き友が花を咲かせて柿七つ

池田 謙治 (親和町・六十二歳)

「柿がなつたらくれね」友が生前残した最後の言葉です。平成十年十一月、四十年來の友達八人で福島伊佐須美神社に参拝した後、神社の前で買い求めた「みしらず柿」の苗木。旅行の二十四日後の初冬、S君は世を去りました。(まだ生きたい...)そこには、定年を目前にして六十年の生涯を休むことなく、ひたすら走り続けた「男の無念」がありました。新潟市の副収入役としての行政手腕、詩吟は師範の腕前、常に沈着冷静、穏やかで説得力のある口調。残された七人は惜しんでも余りある友を失いました。

そして、彼が逝ってから三年。花が咲き大人のこぶしほどの大きな柿の実が熟しました。しかし、なぜか七個だけしか実を付けませんでした。この世の中に因縁というものが存在するとすれば、それはまさしく因縁。(俺は先に逝くが、残った七人はまだまだ頑張ってくれ)七個の実が彼の意思を伝えているような気がしてなりません。晩秋、七個の柿と、二十代に一緒に登った八海山にちなむ酒を、S君の霊前に供えました。細かった幹も今は高さ二メートルを越え、八方に広がった枝ぶり。この不思議な因縁を持った柿の木が亡き友を思い出させてくれます。

市民大衆

俳句
見舞はぬも芳りのうち草の花 樋口 トシ
末枯の畑に冬瓜捨ておかれ 相田 照子
書くことに倦めば落葉を掃きもして 五十嵐寛吾
行秋を追うて三日の旅に出づ 公條 雪夫
山々も村々も皆露の朝 小林 すみ
下町はのら猫だらけ初時雨 和泉 伸子
消灯の曲にも馴れて秋深む 木村 トリ
広々と菊にむせびて菊を摘む 勝山 絢子
菖置けば隠るほどの棚田刈る 安澤 飛浪
秋の日の釣瓶落しの鍬を打つ 古川 綾
紅葉谷天に真すく神の杉 本間しげ子
うつつと雨降る今宵秋惜しむ 五十嵐理恵
菊花展賞をねらふはこの鉢と 池兼 北魚
そぞろ寒厨に朝の湯気白し 堀内ナナ子
晩年の影見返る日冬の虹 山田 栄一
妖艶の出荷始まるル・レクチェ 知野信一郎
実柘榴のてらたら夕日食りぬ 田中美根子
父の忌を追うて母の忌花八手 丸山 虚秋
一つ咲いていのち遊ばす返り花 真嶋つぎえ
中州にて幾年越えし離れ白鳥 小林 なお
初霰れバックミラーにつきささる 小林富沙子
言い募る妻に黙せば大敵 川村まさし

短歌

糖尿病の夫とともども日に三度食事療法
の味覚になれる 星 ハツノ
句会旅山並続く薄紅葉湯の香ほんのり
出で湯の三川 河内 公夫
満艦の紅葉侍らし切り立てる昇仙峡の白
き岩肌 田中 恭子
暗れわたる中空高くすすきゆれ延々と続
けり妙高が原 出来島ミサホ
嫌なこと疲れも共に忘るべくウオーキン
グに力をこめる 村山 和江
川 柳
人みしりしない律儀な自動ドア 吉川 彰
ゲルニカの絵から飛び出す反戦歌 今井 七郎
書いても書いても母の追伸終わらない 織田 セツ
九条のお守り札も反故にする 大谷 龍吉
鼻唄が疲れをいやす仕舞風呂 佐藤 ヨキ
老いの背を暫く借りる冬の蝶 田村 恒夫
暗い世に國中照らすコウノトリ 田中 弘子
数え年で米寿先どり午の春 高橋祐四雄
難しい漢字のルビでカナ語説く 中村 尚治
平凡が青い鳥です老いて知る 西条 ムラ
悪妻を自認している夫婦著 山岡 フミ
老いてなおお持ちは何時も青春期 河内 勝哉
定年を迎えた左遷地の夕陽 今井八重子

広報クイズ

図書券が当たる!

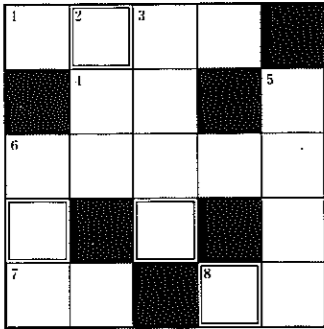
はがきに答え(完成図は不要です)、住所、氏名、年齢、市や広報紙への意見を書いて、1月28日(月)必着で白根市企画財政課秘書広報係(〒950-1292 白根市大字白根)へお送りください。※EメールでもOK。
正解者の中から抽選で5人に500円の図書券、10人に粗品を差し上げます。正解者の発表は2月15日号で行います。12月1日号の正解はフユガコイ。正解者は29人でした。▼図書券 桑原拓也(小蔵子)、斎藤直子(庄瀬1) ▼粗品 近藤光雄(栄町)、熊倉幸子(旭町3)、本田晃一(鯉湯2)

ヨコのカギ

- ①電球、蓄音機などを発明した発明王
- ②国産では姫路、松本、彦根が有名
- ③ひき肉に刻んだタマネギ、卵などを加え、平たい円形にまとめて焼いた料理
- ④何度も同じ話をされると、たこができてしまいます
- ⑤漢字の読み方テストです「餅」

タテのカギ

- ①地面が揺れる災害
- ②中国から伝来した卓上計算器
- ③背中にトゲ状の突起がたがみのように並ぶ大トカゲ
- ④じゃんけんのチョキ



□の字を並べてください。日本

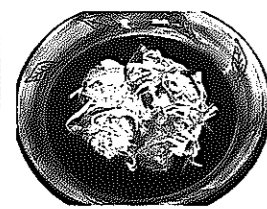
食推さんの健康一口アドバイス

肝臓にやさしい 飲み方、食べ方

新年をお酒でお祝いしている人も多いと思いますが、暮れからの宴会疲れで肝臓は大丈夫ですか? 適量を守り、上手な飲み方、食べ方で肝臓をいたわりながらお酒を楽しみましょう。

①空きっ腹でお酒を飲まない
チーズや牛乳などの脂肪分は胃の粘膜を保護し、アルコールの吸収を遅くし悪酔いを防ぎます。飲む前に何か食べておきましょう。

②おつまみは栄養バランスを考えて
タンパク質は肝臓でアルコールを分解し、肝細胞を修復するのに大切な栄養素です。また、ビタミンやミネラルも重要です。魚や大豆製品等のタンパク質食品と、野菜や海藻類をたっぷり組み合わせるようにしましょう。



【鮭の和風マリネ】(6人分)
【材料】(1人分270Kcal)
生鮭1切 セロリ・タマネギ各1.2 ニンジン1/3本 ピーマン1個 黄・赤ピーマン各1.2 ユズの皮1個分 小麦粉 揚げ油 上佐酢だし1カップ、ユズ絞り汁大2、酢大6、砂糖大4、薄1/1しょうゆ大5、塩少々

【作り方】
①鮭は1口大に切り軽く塩コショウし、小麦粉をつけて油で揚げる。
②野菜はすべてせん切り。
③上佐酢の材料を合わせ、①の鮭を熱いうちに漬け込む。野菜とユズの皮のせん切りも加え、味をなじませる。

皆さんの身近で活動している食生活改善推進員(食推)が、健康メニューの相談をいつでもお受けします。



⑫ 保健福祉課 ☎235