



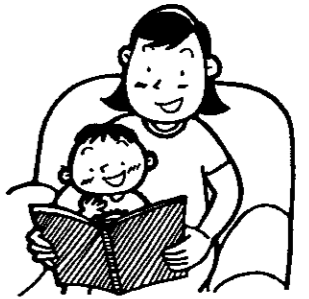
みんなのページ

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。

待合室での出来事

田部 代志美 (五十四歳・東笠巻新田2)

耳鼻科の待合室での事です。泣きながら、四歳ぐらいの男の子がお母さんと一緒に出てきました。「ねえ、絵本買って」「だめ、泣かない約束を守らなかったから」「わーん！」と、またその子は泣き始めました。大人でも鼻や耳にチューブを入れられるのは恐怖感があります。まして子どもには。絵本を買ってあげればいいのに。この年齢になって少しは子どもの気持ちになる余裕が出てきたのでしょうか。



夢と魔法の王国へようこそ

宮島 昭子 (三十七歳・菱潟新田)

タイトルで某リゾートを想像してしまいましたが、白根市内にもありますよ。ラスベック内にある「白根図書館」です。ここには夢や魔法の王国への扉がたくさん、たくさんあります。私の最近のおすすめは「ゲド戦記」です。この本は、あの宮崎駿さんが「さまざまな本に興味を持ってほしい」と、自分の美術館内に自分で選んだ本を並べた閲覧室(トライホーク)にもあります。題名がちよっと変ですが、この本を読むと「まっとうな大人になれそう」感じがします。娘の最近のおすすめは、やはり「魔法の魔女の宅急便」です。「アニメもいいけど、本はもっとすこかった！」そうです。私も子どもたちも図書館へ行くときごくわくわくします。どの本を読もう

ていたのです。いつの間にかその子も泣きやみ、耳を傾けていました。お母さんの優しい気持ちがいつぱいの待合室になりました。

運動会のじゅん

小林 孝嗣 (九歳・東萱場)

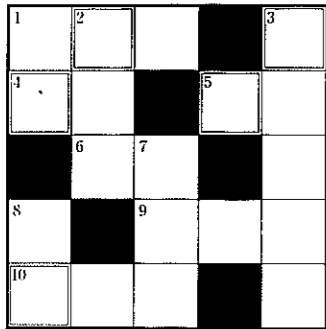
五月二十六日に、ぼくたちが通う茨曾根小学校の運動会がありました。とってもいいお天気でした。四年生のぼくは、全員でやる「八十メートル走」、竹を取り合う「竹取物語」「障害物競争の「きみも、名たんでいコナン」などにしました。どれも楽しいものばかりでした。ぼくは走るのが大好きで、一年生からずっとリレーのせんしゅです。一位になりたかったのに、ピリで終わってしまつてくやしかったです。ぼくの目ひょうは、六年間リレーのせんしゅになり、一位になることです。



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(市から回答が必要な場合は、その旨)を書いて、8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1235)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3人に500円の図書券、5人に粗品を差し上げます。正解者の発表は9月1日号で行います。7月1日号の正解はスコール。正解者は38人でした。▼図書券 関根美樹(下茨)、須貝沙緒里(大通黄金3) ▼粗品 熊倉幸子(旭町3)、千代澤豊(中央通4)、伊藤美幸(水道町5) ※敬称略



◆ヨコのカギ

- ①〇〇〇〇銭
④ハワイ先住民のワンピース
〇〇ムー
⑤佐渡に住む国際保護鳥
⑥数の位、位どり
⑨音楽番組など音を聞けます
⑩会の進行をつかさどること

◆タテのカギ

- ①am
②花束
③お祭りには必ずこのお店が(氷)
⑦〇〇〇〇し
⑧太陽はどっちへ沈む?

□の字を並べてください。
子どもが大好き

食推さんの健康一口アドバイス パート3

夏の暑さを取り除く!

そろそろ夏バテ気味のあなたに朗報です。今年は、苦味が夏バテ回復に効く「ニガウリ」に挑戦してみませんか。沖縄で「ゴーヤ」と呼ばれるニガウリは、もともと熱帯アジア原産で、タイ・マレーシア・香港・台湾などでたくさん栽培されています。日本では九州・沖縄以外にはあまり広まっていませんでしたが、最近では全国的に出回り、若い人たちにも密かなブームになっています。苦味の効いた個性的な味は慣れると病みつきです。その名のとおりウリ科に属し、だ円形か長い円筒形です。一般的には表皮の凸凹が小さいほど、緑色が濃いほど苦味が強いのだそうです。縦に割ると

広げれ 健康家族

保健福祉課 237

ふわふわしたワタに包まれた種があります。調理の仕方は、このワタと種をスプーンですくい取り、小口切りにして使います。塩水に漬けるか、塩でもむと苦味が和らぎます。豚肉と相性が良く、豆腐と一緒にいためた「ゴーヤ・チャンプル」が有名です。ほかにも、おひたしや酢の物、漬物もお薦めです。また、レモンと一緒にジュースにしてもOK! 栄養面では、ビタミンCをレモンの二・五倍も含み、ミネラルも多く、まさに夏バテ予防には最適です。この機会に「ニガウリ」通になつて、まだまだ続くこの暑さを平気のへっちゃらでさわやかに過ごしましょう!



【ゴーヤ・チャンプル】(4人分)
【材料】ニガウリ(1本) 本絹豆腐(1丁) ビーマン(2個) ナス(2本) ニンジン(4cm) 卵(2個) 油(大1) みそ(大1.5) 砂糖(大1) 塩・こしょう・七味唐辛子・しょうゆ(少々)
【作り方】
①豆腐は重しをしてよく水を切る。ビーマンは乱切り、ナスとニンジンは短冊切りにする。
②ニガウリは縦半分になり、種とワタを取って薄切りにし、塩を振ってしばらく置いてから洗う。
③フライパンにサラダ油を熱し、豆腐をちぎり入れ、焼き色が付くまで焼き、塩少々を振り、取り出す。
④フライパンにサラダ油を足し、ニガウリ・ナス・ビーマン・ニンジンを入れしんなりさせる。豆腐を戻し入れ、砂糖・みそ・こしょう・七味唐辛子・しょうゆで調味し、溶き卵を入れ、いため合わせる。
【ゴーヤの肉詰め】(4人分)
【材料】ニガウリ(1本) 鶏挽肉(200g) 玉ネギ(1/2個) ニンジン(少々) 塩(小1/2) しょうゆ・七味唐辛子(少々) 片栗粉 揚げ油
【作り方】
①ニガウリは両端を切り、中をくりぬき1cmの輪切りにする。
②鶏挽肉に、玉ネギとニンジンのみじん切り、調味料を混ぜてよく練る。
③ニガウリに②を詰め、片栗粉をつけて油で揚げる。

市民文芸

俳句
もつれつつ高み高みへ夏の蝶
樋口 トシ
小紫大紫や蝶の夏
公條 雪夫
山背吹く雨のみちのく田植草
池原 北魚
さらさらと風さらさらと小判草
小林 光子
黒の服似合ひし人の夏帽子
五十嵐理恵
更衣浮きたつ気持なしとせず
五十嵐寛吾
蹴り上げしボールに夏の空青し
安澤 飛浪
羽ばたいて羽を収めて羽抜鶏
古川 綾
夏蝶の飛び交ふ朝のしじまかな
木村 トリ
庭の桃選り運りて袋掛
小林 すみ
出くはせし蛇を唾へし大鴉
和泉 伸子
群青の山又山や雲の峰
堀内ナナ子
薫風や再検診は異常なし
笠原 里津
山影の良寛の里梅雨最中
山田 栄一
祭男の子のおかめ踊のしなのよき
小林 なお
浮世絵のうちははつかつて宵祭り
登石 詩子
朝市にどくだみ頼む客のあり
知野信一郎
めぐりつつ白き菖蒲へもどりけり
小林里代子
病む足に気儘に遠わけててんととう虫
真嶋つぎえ
竹の子のぶつさら棒が親を想し
松下 聡
でむしのこれがわたしのマイペース
丸山 虚秋
揚ひばり村に豊かな川ありぬ
小林富沙子
夏がすみ山脈雲を育てをり
田中美根子

川柳
絵心経多も埴も柳田青田波
川村まさし
盆待ちて仏壇そうじ香移り
渡辺 勤
保育園七夕短冊色あせり
品田 三郎
短歌
土の上に振り出されたる馬鈴薯の張りある肌つややかに見ゆ
大篠 イツ
年毎に過ぎゆく日々の早くして折おり思ふ老いたることを
河内 公夫
久々に戸外に出で来し病む猫の気急ぐ伸びする様は哀しき
関 悦子
老人を働かすとして庭の草雨に勢いで日ごとに茂る
星 ハツノ
道浴いの夕べの早苗田蛙鳴き田水に映る灯影にぎわう
木川 久子
演習を米兵と共に走りぬき負けてはならじと四十K征くとか
小出熊四郎
川柳
首を洗つて狙の音を聞く
今井 七郎
川柳の匂いやんわり母の部屋
織田 セツ
首すじをそつと撫でて不況風
大谷 龍吉
指文字でヘレン福祉の母となる
河内 勝哉
当てにされ楽しく生きることにする
佐藤 ヨキ
趣味の無い私が持った五七五
田中 弘子
与野党の罪が衣の下にある
田村 恒夫
台風が去り清涼の秋を待つ
中村 尚治
考える葦で揺れます有善法
西条 ムラ
見通しが付いてビールを追加する
山岡 フミ
真つすぐに歩いた悔いのない余生
吉川 彰
根っからの孤独が好き流れ雲
今井八重子