



### 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。

### 施設見学会に参加して

針貝 登 (六十七歳・庄瀬2)

七月二十二日、白根市保護司会主催の更正保護施設等見学会に誘われて参加しました。

父は晩年、仕事の一つとして保護司をしていました。ふとしたことから心ならずも非行を犯した青少年が、時々わが家に訪問し、父と話し合ったり、指導を受けたりしていたことを思い出しながら、この行事に参加しました。

初めに、新潟保護観察所を見学。所長の講話に「犯罪や非行を防止し、罪を犯した人や非行をした少年の更生を支え、人々が支え合って生きていく明るい地域づくりの活動を展開している。子どもたちの成長と環境とのバランス、子どもの意識などについて配慮していくことが望ましいことだ。子どもたちの

ために何ができるか、地域の大人たちと一緒に考えたい」とありました。新潟刑務所で現在収容されている受刑者は一千人を超えているそうです。そこには、二十六歳以上で、刑期八年未満の犯罪傾向が進んでいる男子が収容されています。経済が低迷すると受刑者が増加する傾向があり、現在は収容人員定数をはるかに超えているそうです。目立っていたのは、受刑者全体が懸命に作業をしていること、外国人が多いことなどです。受刑者の皆さんが一日も早く社会復帰するようにと願いながら刑務所を後にしました。

次に新潟県保護司会が運営する新潟川岸寮の見学です。ここは仮出所者、刑執行猶予者、家裁保護処分者等のうち、身寄りのない人を保護・補導する施設で、今年三月に完成したばかりの新しい建物でした。

この見学会に参加し、心ならずも日の当たらない生活を送る人々を更正させるべく、辛抱強く熱心に指導・助言する保護司の皆さんに敬意を表するとともに今後の活躍に期待しました。

### 食と健康を考える会

栗原 勝枝 (六十歳・七軒)

わたしは健康づくりの輪に入れてもらって十年近くになります。「食は命なり」という言葉がありますが、まさにその通りだということを目の当たりに経験しました。

体調を崩し「食と健康」について勉強しているうちに、体は「食物・水・空気」でできていることに気付かされました。健康は「正しい食生活、適度な運動、心と体の休養」の三つの要素からであるということも知識としてとらえ、実践しています。今では健康は本心に素直らしいと実感しています。皆さんも食について今から勉強し、生活習慣病にならないよう予防していきませんか？菌と共存する時代、何ものにも負けない体づくりをしませんか？だれもが勉強しながら実践していけるグループです。

### ボランティアの人たちに感謝

金子 則子 (五十二歳・館)

五月から庄瀬のリハビリ教室に通っています。うれしいのは、その教室に行くボランティアの人たちが、体の不自由なわたしたちと一緒に、普段使っていない筋肉体操や指先の運動のための立休折り紙、いろんな競技などを、真剣になつてしてくれていることです。

先日のサッカーゲームでは、いすに腰掛けて向かい合い、ボールけりをしました。思わず手が出るなどして、楽しかったです。左右に陣地を取り、気持ちは子どもに返り、白熱している汗を流しました。

わたしにもまだ夢中になれることがあったのだと実感している今日このごろです。

### 広報クイズ

#### 図書券が当たる!

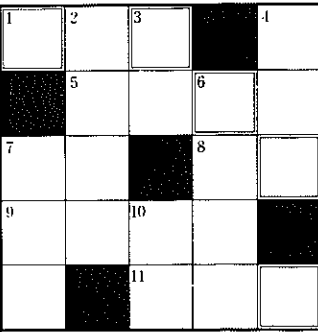
はがきに答え(完成図は不要です)、住所、氏名、年齢、市や広報紙への意見(市から回答が必要な場合は、その旨)を書いて、10月18日(金)必着で白根市企画財政課秘書広報係(〒950-1292 白根市大字白根2)へお送りください。※EメールでもOK。正解者の中から抽選で3人に500円の図書券、5人に粗品を差し上げます。正解者の発表は11月1日号で行います。9月1日号の正解はナツヤスミ。正解者は17人でした。▼図書券 岡村綾子(朝捲)、飯田時夫(能登6)、佐藤拓哉(新生町) ▼粗品 星野豊(鯉湯1)、居城義信(新生町)、和田恵美子(能登6)、山田葉子(古川)、須貝佳代子(大通黄金3) ※敬称略

#### ヨコのカギ

- ①外耳 ⑤秋桜 ⑦Sea ⑧桃、〇〇3年 ⑨遠く離れて思うもの ⑩今の滋賀県、〇〇〇商人

#### タテのカギ

- ②= ③JIS 日本工業規格 ④平らに削ったり、角落しに使う道具 ⑥無言のまま心の中で祈る ⑦移動、移行 〇〇〇レバー ⑩三味線の胴から上の長い部分

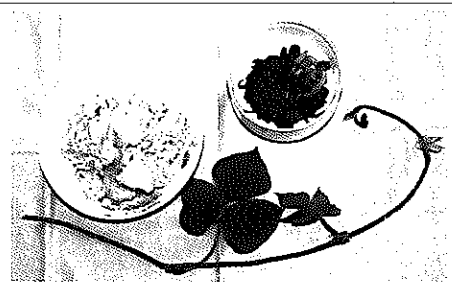


□の字を並べてください。そろそろ山も色づきました

### 食推さんの健康一ロアトバイス パート4

### 地元の野菜で旬を実感してみませんか!

いよいよ秋本番。何を食べてもおいしい季節となりました。ところで、野菜は健康のために毎日の食卓に欠かすことのできない存在です。特に旬のものは一番おいしく値段も手ごろ。太陽のエネルギーをたっぷり吸収し、味も栄養も満点です。白根市でもたくさん野菜が生産されていますが、今回は「サト芋」と「かきのもと」を紹介します。「サト芋」は、秋口からが、うまさ本番。買うときに泥付きを選ぶと、おいしく、さらに経済的です。芋のほうはカリウムが豊富。「ずいき(サト芋の茎)」は、生のときカルシウムやカ



【サト芋のともあえ】(6人分) 【材料】サト芋(500g) いりごま(白)(大2強) みそ(大2) 砂糖(大2) 【作り方】①サト芋はよく洗い、皮付きのままやわらかくなるまでゆでた後、熱いうちにふきんに取り、皮をむく ②ごまは、すり鉢でよくすり、みそ・砂糖を加え、さらにする ③サト芋の1/3を温かいうちに②に加え、つぶしながらすり混ぜ、衣をつくる ④残りのサト芋は1.5cmの厚さに切り、③の衣であえ、器に盛り、ごま(分量外)を振り掛ける

【かきのもの煮びたし】(4人分) 【材料】かきのもと(100g) ホウレン草(200g) しめじ(100g) だし汁(50cc) しょうゆ(大1.5) みりん(大1) 【作り方】①かきのもとと酢を入れた湯でさつとゆでる ②ホウレン草はゆでて3cmの長さに切る ③しめじは根を取り小房にほぐす ④だしと調味料を煮立て、しめじをさつと煮てそのまま冷ます ⑤かきのもととホウレン草をほぐしてあえ、④と混ぜる



保健福祉課 237

ロテンが多く、「干しずいき」になると、カルシウム・リン・鉄・カリウム・カロテンなどが多く含まれます。煮ころがしや煮しめもよいですが、初秋に出る新ものを蒸して「きぬかつぎ」にすると、独特の味わいが生かれます。「かきのもと」は、特有の香りと歯ごたえといった、菊ならではのおいしさがあります。おひたし、酢の物、天ぷら、鍋料理などで食べます。ビタミンCが含まれますが、ゆでるとかなり失われます。かきのもととは、栄養というより風味を味わう秋の野菜です。皆さんも旬のものをたっぷり食べて、季節感を満喫してみませんか!

### 市民文芸

俳句 日盛りの百日紅と空の青 勝山 詢子 罅割れし桃はやっぱり先に握ぐ 小林 すみ 泥鑿減り蛸蛸ばかり増えしとか 池原 北魚 黄緑の穂の出揃ひし早稲田かな 細貝 淡子 ひとり居の自問自答の盆仕度 相田 照子 ちよと早目散髪するも盆用意 五十嵐寛吾 暑に耐へて急げ心を追ひ払う 和泉 伸子 からからと軽き格子戸釣葱 小林 光子 浴浴と用水流れるて涼し 本間しげ子 若き日の母と二人のソング水 五十嵐理恵 霞すだれ夕べの空へ捲き上げし 堀内ナナ子 咲いて艶落ちてなほ艶凌宵花 安澤 飛浪 日盛りの道長かりし長かりし 笠原 里津 土用水吸はせて小豆種植ある 木村 トリ 二つ三つづつかたまりてトマト熱れ 古川 綾 青柿や二歳児はやも反抗期 樋口 トシ 卓上に新書そのまま更衣 山田 栄一 背なの荷をおろして梅ふ山清水 小林富沙子 空蟬のひと葉放さぬ力かな 真嶋つぎえ 家付きに車も貸したいでむしや 小林 なお 花言葉葉にして咲かず鉄線花 登石 詩子 肩車して向日葵の花仰ぐ 小林里代子 軒風鈴の小さく丸く老ゆ 田中美根子 秋の蟬笠に止まって鳴り出せり 丸山 虚秋

灯ろうに託し鎮魂川流る 知野信一郎 風吹けば豊けき郷の祝いの酒 渡辺 勤 縄打ちて社長夫人のすまし顔 川村まさし 仲秋のジョギング族フレッシュ 品田 三郎 短歌 絵文字など使って孫にメール打つ小さき 幸せ指先に集めて 田中 恭子 戦争に散りたる若き画学生の残しし自画像は多くを語る 木川 久子 若きより苦難の日々に耐えぬきて生きたる母の八十七年 河内 公夫 核をもつバキスタンより来てヒロシマを しっかり伝うと少女誓いぬ 村山 和江 迷い來し蟻蟬ひとつ部屋隅でわれに立ち 向う細き身体で 大旗 イツ 終戦の真近に唄ひし点呼後の海行かば思 小出熊四郎 い出し夢の心地す 川柳 ポケットに流る本音が耐えている 吉川 彰 独身を遁す気楽な華指 今井 七郎 結び目がやんわり解けてまだ女 織女 セツ 妻入院ガンより恐い医療ミス 大谷 龍吉 幸せは励ます友がいてくれる 佐藤 ヨキ 改革の傷を治せぬ医者ばかり 河内 勝哉 今の世は嘘と誠のねじり草 田中 弘子 負けないぞ入退院で得た決意 田村 恒夫 里の味母の味籠め便り着く 中村 尚治 絵日記にタマちゃん可愛い顔を見せ 西条 ムラ いち早く新米雀が試食する 山岡 フミ ふとところが無限に広い母の海 今井八重子