



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。

わたしたちの農業今昔

西村 スミ (七十六歳・柳町)

「老後の設計は元気なうちに」の言葉に「なるほど」と思いました。しかし、あの高度経済成長の下で、衣食住の改善、子どもの教育の向上にと、働き続けてきたわたしには、その言葉は通用しませんでした。やがて老人クラブの誘いのあるころには、足や腰の痛みを感じるようになってきました。医者に行き注射をしてもらい、急いで帰り畑仕事、と働き続ける愚かな自分。古希を過ぎたころにはほとんど月日は流れて行きます。望みや希望も失われ「生まれ変わってから」と、情けない言葉が脳裏に浮かびます。今の機械化農業の経済。世界からの農産物の輸入、また家族構成の行方など、目の離せない現状です。若い人た

ちにはしっかりと農業設計を立てて、励んでもらいたいと思います。

サッカー大好き!!

福島 達朗 (十三歳・諏訪木8)

僕はサッカーの大好きな中学一年生です。昨年の四月、白根市にもジュニアユースクラブが立ち上がりました。僕は、そのベガサスJユースクラブチームに所属しています。

練習の場所は、白小グラウンドや新津市の信濃バレーを利用していますが、カルチャーセンターの芝も、サッカーを楽しむ人のために、もっと自由に使用してほしいと思います。

クラブでは、平日三回の夜間練習のほか、土日はほとんど試合です。最初は慣れない中学校生活との両立で、とてもハードでしたが、今では自分なりに生活のペースがつかめて、好きなサッカーを思いっきりやっています。今年もメンバーも大勢迎えて、もっと上を目指したいです。

十月十一日、晴れ

笹川 マチ子 (六十二歳・魚町4)

「今日はお店が休みだし、ゆっくりと夕方の散歩を楽しもう」。寒かった昨日までとは違い、暖かく風もない日でした。こんなにいいお天気だし、

この日、この時間を大事に使おうと、友人を誘うことにしました。電話をかけて二つ返事でOK。四時半に二人で出発しました。飛行機雲が何本も駆け巡る、とってもきれいな夕焼け空。なんとも穏やかな気持ちで、ゆっくりと散歩を楽しみました。

三時間ほど歩いた七時半ころ、市役所の脇の児童公園を通った時です。公園の砂が、星やダイヤモンドのように、まばゆいばかりに輝いていたのです。「何、何? このきれいな光。もったいなくて砂の上歩けないね。こんな光を見たのは、生まれて初めてでした。前も後ろも右も左もキラキラと輝いていて、二人で興奮していました。

「こんなにくらぶらしい現象に遭遇したんだから、わたしたちきつと、何かいいことが起こるかもね」と笑い合いました。すると友人が「ねえ、宝くじ買って帰ろう。きつと当たるよ」と言うので、「よし」とばかりに歩き出しました。そして売り場の前まで行くと、残念! 閉店していました。「あらま、ツイてないね。欲を出すやダメってことだね」と、また二人で笑い合って帰ってきました。

次の朝、ラジオで「昨日、中国からの風に乗って黄砂が日本に上陸した」と報じられていました。昨日の現象はこのせいだったんだと納得。宝くじは買いませんでしたが、わたしたちはダイヤモンドにも負けない光を見せられました。貴重な体験をさせてくれた中国の黄砂に、お礼を言いたい気持ちです。ありがとう。

食推さんの健康一ロアトバイス パート5

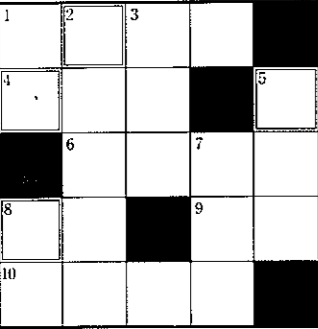
受験生のためのアイデア夜食

お正月は、おせち料理を囲んでゆっくりできましたか。でも受験生にとっては今が正念場。いつまでもお正月気分には浸ってはいられません。そこで今回は、受験生のための夜食として、ニラ雑炊と和風シチューを紹介いたします。ニラは「脳」の働きを良くし、記憶力アップと、ほけ防止の効果があるとされます。調理することによる化学変化で、脳の神経伝達物質の消失が抑えられ、情報伝達量が増加。勉強の効率アップに効果を発揮するでしょう。和風シチューは、DHAを多く含むサケと、サト芋・ニンジン・大根など、消化が良く体が暖まる具だくさんの



保健福祉課 ☎ 237

シチューです。洋風のシチューとはまた一味違った風味を味わえるでしょう。ここで注意したいことは、夜食を取る場合、摂取したエネルギーが体脂肪になりやすく、肥満の原因にもなることです。また翌日にも影響し、朝食が食べられなくなることも。夜遅く食べるときは、軽く消化しやすい食事にし、ましよう。最近では受験生だけでなく、若い人たちの生活が夜型になっていいます。夕食時間が遅いことなどが原因で、若い男性の肥満が増えているので、気を付けたいものです。ニラ雑炊と和風シチュー。手づくりの夜食で、受験生の心も体も暖まるでしょう。



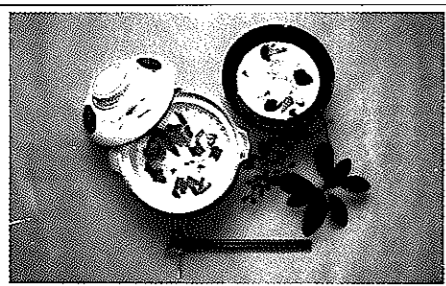
◆ヨコのカギ

- ①オリンピックの開催都市(オーストラリア)
- ②火をおこす道具
- ③〇〇〇〇を落とす勢い
- ④〇〇〇→現在→未来
- ⑤牛の鳴き声は?
- ⑥ワインを選定・提供する専門職

◆タテのカギ

- ①周囲が水によって囲まれた小陸地
- ②.com
- ③日本舞踊の略
- ④クリスマス〇〇〇
- ⑤巴
- ⑥〇〇〇〇過密

□の字を並べてください。新年あけましておめでとうございます



【ニラ雑炊】(4人分) (1人分216kcal) 【材料】 ご飯(350g) だし汁(3.5カップ) みそ(大3〜) ニラ(100g) 卵(2個) 【作り方】 ①ニラは洗って2cmの長さに切る。②だし汁を煮立て、みそを溶き入れて味を整える。ご飯を加えて一煮立ちさせる。③ニラを加え溶き卵を流し入れ、半熟で火を止める。

【和風シチュー】(6人分) (1人分173kcal) 【材料】 生サケ(200g) サト芋(250g) ニンジン(100g) 玉ネギ(100g) 大根(120g) しめじ(1パック) プロッコリー(1/2個) 水(4カップ) コンソメ(1/2個) 小麦粉・バター(各大2) 牛乳(1.5カップ) みそ(大2〜) 【作り方】 ①サケは一口大のそぎ切り。サト芋、玉ネギは皮をむき一口大に切る。ニンジン、大根は1cmの厚さのイチョウ切り。しめじは根を取り、小房にはぐす。プロッコリーは小房に分けて、さっとゆでる。②鍋に水とコンソメを入れ煮立て、ニンジン・玉ネギ・大根を加え煮る。10分程度煮たら、サト芋を加える。③小麦粉とバターを練り合わせ、煮汁で溶き鍋に加える。④サト芋が煮えたら、サケとしめじを加える。サケに火が通ったら、みそと牛乳を加え調味し、プロッコリーを加えて火を止める。

市民文芸

俳句 孤雨ときどきありて冬に入る 五十嵐寛吾 立冬に少し間のある日差しかな 小林 光子 独り居のなすこと多し冬隣 五十嵐理恵 酢を注ぎ仕上げ上々菊贈 細貝 漢子 ひとときを金木庫の風下に 関根まさき 銀杏散る大落日の静けさに 公條 雪夫 色淋し摘みても淋し秋の草 堀内ナナ子 田の神に祝の餅を掲げもして 池乗 北魚 玉の露ころころこぼし手を振る 木村 トリ 黄落の風のなすま、一人住む 相田 照子 小豆もぎいそぐ明日明後日も雨 勝山 絢子 寺多き母の住む町冬に入る 和泉 伸子 短日の街に早々ネオンの灯 本間しげ子 菊日和せせせせと黄菊摘む 小林 すみ 相槌を打ってはをれど懐手 山田 栄一 アラジンのランプが欲しい年の暮 松下 聡 弥彦嶺を仰ぎて柿の鈴なりに 小林 なお 晩酌はせねどつき合う湯豆腐に 小林富沙子 白菊は供えたくない我が沈黙 登石 詩子 雲走る山に芒の総立ちぬ 小林里代子 飛び石のやうな浮雲菊日和 丸山 虚秋 霜月や静かが戻る農機店 知野信一郎 短日や蓋とって豆煮ゆる音 真嶋つぎえ

フアックスは一方的に十二月 真嶋 裕子 供え餅今年こそはと手を合わせ 渡辺 勤 熟れ柿を鳴き哭き鳥のこぼしけり 川村まさし 短歌 一日の暮れたる夜の静けさに虫の音ひびき 淋しき恋 河内 公夫 芭蕉・曾良いかに通りしや取り調べ厳しかりにし閑跡に立つ 村山 和江 仲秋の戸隠の宮鎮まりて千年の杉たにそびゆる 出来島ミサホ 巡る季に剪定の音絶ゆるなく聞かせよ病を得たる我が夫 田中 恭子 手作りの蠟燭点し有願住みし庵のめぐりに人ら集い来 木川 久子 トボとほと歩みし八十のクラス会美人の筈が悲しき姿に 小出熊四郎 師走の木枯らしに落葉足元に明け年の室の糧にと 品田 三郎 川柳 日の丸を立てて我が家の自己主張 吉川 彰 歳末や親が語った芋の莖 山岡 フミ ローン完済私も家も中古品 今井 七郎 首筋を仏の風が通り過ぎ 織田 セツ 吹く風が寒いふところ通り抜け 大谷 龍吉 病院と縁が切れない老いの坂 佐藤 ヨキ 今日生きて明日へ望みの筆を持つ 田村 恒夫 親と子の絆引き合う拉致家族 田中 弘子 十二支の羊七度目妻の新春 中村 尚治 着地点見えぬが一步踏み出そう 西条 ムラ 少子化で母校の姿消える春 河内 勝哉 少女から女に脱皮する化粧 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(市から回答が必要な場合は、その旨)を書いて、1月21日(必着)ま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2月1日号で行います。12月1日号の正解はキリスト。正解者は33人でした。▼図書券 長谷川幸江(堀掛)、西沢洋子(古川団地)、長谷川絳美(庚) ▼粗品 渡辺好美(大通南4)、有本万里(上茨)、大野尚衛(下中村)、風間羊子(鼠新田)、田中明美(大通南4) ※敬称略