



### 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。

### 花の不思議な力

山岡 フミ (八十七歳・高校前通)

花の不思議な力を、常に身を持って味わっています。すべてのことに耐え、何も言わず多彩な花を咲かせ、どのようなときでも心を和ませてくれる花。その不思議な力で、「すばらしく良い影響を皆さんに。そして皆さんに潤ってほしい」と、奉仕の心で花を育て続けていただけでした。そんなわたしが、白根高校四十周年記念事業で招待を受け、多くの皆さまから拍手や感謝状、花束等をいただきました。それらを手には、あの人、この顔、思い出ばかりが涙となって流れ、頭を下げているのみで、一言のあいさつもできなかったことに痛み入っている毎日です。式典に当たり、ご苦労くださいました皆さまや先生方、ま

### わたしの楽しみ

渡辺 ヨリ子 (五十二歳・上赤彦)

わたしは、田んぼと畑を持つ農家の専業主婦です。暖かくなると、一年間の楽しみが始まります。それは、農作業の合間に、草花の種をまき、手入れをして花を咲かせることです。花がきれいに咲いたときのうれいこと。嫌なことがあったとき、いらいらしたとき、仕事に疲れたときなど、花を見ていると心が和らいで、それらはみんな、どこかにつっ飛んでしまいます。花がいつばい咲き、家に飾りきれないときには、近所の人に飾ってもらうのも、わたしの楽しみの一つです。今

### 春よ来い

安沢 津矢子 (四十六歳・朝捲)

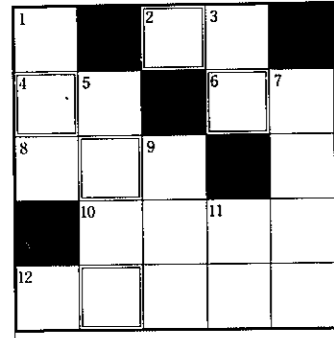
「春よ来い、早く来い」と、子どもと以上以上に、春を恋しく、待ち遠しく思うようになりました。新潟の冬空、鉛色の雲を払いのけ、長い不況の時代から抜け出したというの願いからなのでしようか。

### 市民文芸

俳句 紅を引くただそれだけの初鏡 小林 光子  
お目出度う海を越えくる初電話 堀内ナナ子  
車椅子押し始めて三三日かな 五十嵐理恵  
椿の木の花も稲架木も無くなりし 安澤 飛浪  
雪折れの松の枝引く宮掃除 勝山 絢子  
読初めの師の遺句集の尊かり 和泉 伸子  
残りたる畦木四五本北風に哭く 池乗 北魚  
元朝の空真つ青に晴れ渡る 本間しげ子  
つねのごと大根売りくる二日かな 相田 照子  
読まぬ書の棚にどっさり去年 今年 五十嵐寛吾  
どうにでもなれと息子と年酒酌む 公條 雪夫  
初晴れの川面輝き鴨遊ぶ 細貝 漢子  
年の瀬や病む吾に夫日忙し 小林 すみ  
ヒアシンスグラスに白き螺旋の芽 関根まさき  
それぞれにほろ苦さあり落の味嗜む 松下 聡  
雪の中泥運ぶ今朝の市 小林 なお  
小肥りとなりし身中や女正月 小林富沙子  
加隅におにぎりほどの名残り雪 登石 詩子  
鮭吊るす町屋づくりの通し土間 小林里代子  
収穫の箱の整理や冬に入る 知野信一郎  
古稀と古稀手をとり合って初みくじ 真嶋つぎえ  
欲望と無欲のはさま初詣 真嶋 裕子  
残寒の友の回復祈りつつ 渡辺 勤

### 広報クイズ

図書券が当たる!



- ◆ヨコのカギ  
②○○⇄祖母  
④三重県の県庁所在地  
⑥ウコギ科の多年草、○○の大木  
⑧Job  
⑩雲泥  
⑫花粉症の主な原因
- ◆タテのカギ  
①今年の干支は  
③Who  
⑤王将、飛車などを使ったゲーム  
⑦インターネットの中の住所「.co.jp」「.com」など  
⑨○○遺産、文明とはほぼ同義に使う  
⑪通貨の価値が上がる ○○レ

□の字を並べてください。これからシーズンです

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、3月17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4月1日号で行います。2月1日号の正解は「クイズ」正解者は31人でした。▼図書券 阿部隆之(戸頭)、門司通(大通黄金1)、中村文也(美咲町) ▼粗品 古田幸男(根岸)、阿部洋子(新山崎町)、本間米子(東笠巻新田1)、大矢和徳(古川)、井口愛美(新山崎町) ※敬称略



### 健やかな妊娠と出産のために

赤ちゃんの誕生までの大切な二百八十日間、お母さんにとってすばらしい体験のできる期間です。かわいい赤ちゃんとの『出会い』の日に向け、環境を整えて元気に過しましょう。



赤ちゃんの誕生までの大切な二百八十日間、お母さんにとってすばらしい体験のできる期間です。かわいい赤ちゃんとの『出会い』の日に向け、環境を整えて元気に過しましょう。

短歌 音薫るごとく奏でる交響曲をこころ弾ませ全身でいき 木川 久子  
椋上げの無事に済みたる子の家は夕やみの中まざれず建つ 田中 恭子  
幾度か時雨の降りて白菊は赤紫に色かわりゆく 大森 イツ  
青き空見たしと言ひし智恵子なり安達太良の山雲に覆わる 村山 和江  
天井の八方眺みの鳳凰は北斎が晩年に描きしと言う 出来島ミサホ  
佛前に特訓の皮手袋供ふれば孫まだ戦死せぬと笑えこちたり 小出熊四郎  
立春にところどころに青菜のぞき食卓にと主婦の手動く 品田 三郎

妊娠は病気ではありません。経過が順調なら、普通の生活を送ればよいのです。しかし妊娠初期には、つわりや流産の危険があり、だんだんおなかが大きくなっていくと、腰痛や貧血などで、今までと同じようにできないことが起こってきます。普段どおりにできないことでイライラしがちですが、夫や家族の協力を得ながら、うまく乗り切ってください。



### 食生活を見直しましょう

おなかの赤ちゃんの発育のために、そして出産という大仕事を迎えるお母さんのために、妊娠中は今までよりも多くの栄養が必要になります。良質のタンパク質やカルシウム、さらに貧血予防には鉄分も必要になります。しか

妊娠は病気ではありません。経過が順調なら、普通の生活を送ればよいのです。しかし妊娠初期には、つわりや流産の危険があり、だんだんおなかが大きくなっていくと、腰痛や貧血などで、今までと同じようにできないことが起こってきます。普段どおりにできないことでイライラしがちですが、夫や家族の協力を得ながら、うまく乗り切ってください。



### 母子手帳の活用を

母子手帳は、妊娠初期からの母と子の大切な健康記録です。また、基本的な保健情報も記載されていますので、妊娠中からのガイドブックとしても、大いに活用してください。