



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 〒950-1292 白根市大字白根1235 白根市企画財政課広報コミュニティ係

ある晴れた日に

関根 正樹
(六十六歳・水道町3)

「おじいちゃん、どこかへ行こうよ。」
「うん、よし、白根探検といくか。」
一日預かった小学校一年生の孫、やっぱり白根っ子です。「まずは、『しろね大風と歴史の館』へ行こうよ」。大風と歴史の館へは何度も訪れていますが、何度行っても新しい感動があります。田村さん(同館運営委員長)が、数人の来館者に風作りを指導していました。館内をゆつくりと一巡しました。実に楽しいものです。風の映画も強烈で、風合戦の本番、六月を思わせました。続いて小走りにカルチャーセンターへ。この日は特に行事もなく、十数人の子どもたちが楽しそうにパドミントンに興じていました。そして青年たちや、走らずにはいられないという風の

すべてを生かす努力

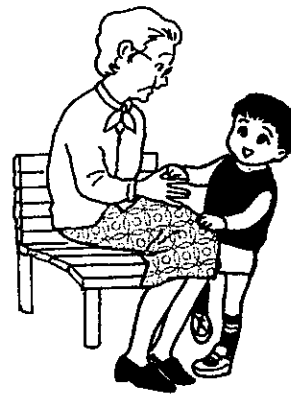
小柳 ミチ
(六十歳・横垣)

今の時代はスピードが速すぎる面があると思います。頭脳だけが先に走る傾向だと思えます。でも、年輩の人には、それなりの経験というものがあると思います。昔から経験は金で買えないものだと思っています。
若い世代と、年輩者がともに暮らしていくには、話し合いが一番だとわたしは思います。話し合いをすることで、物事の調和が取れ、幸せの道が開けるのではないかと思います。
物質面から言うと、ゴミでも宝石に

わたしの昨今

小柴 ミツイ
(六十一歳・戸石新田)

変わる聞いたことがありません。新しいものと、古いものの調和が大切だと感じます。
昨今、どのニュースでも不況とリストラによる失業問題で、暗い話題ばかりです。これから先、どうなるのか分らず不安な毎日です。
わたしは結婚して一男一女に恵まれ、その二人もすでに結婚をし、わたしには孫ができました。内孫は三歳と一歳の男の子で、外孫は、これまた男の子で、小学校四年生になります。孫の守をし、毎日毎日忙しさに追われながらも、充実した日々を送っています。また、一日一日成長していく孫に驚くとともに、教えられることもたくさんあります。



広報クイズ

図書券が当たる!

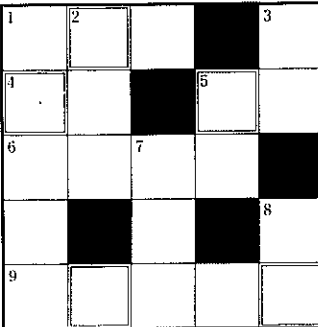
はがきに答え(完成図は不要です)、住所、氏名、年齢、市や広報紙への意見(市から回答が必要な場合は、その旨)を書いて、4月18日(金)必着で白根市企画財政課広報コミュニティ係(〒950-1292 白根市大字白根1235)へお送りください。 ※EメールでもOK。
正解者の中から抽選で3人に500円の図書券、5人に粗品を差し上げます。正解者の発表は5月1日号で行います。3月1日号の正解はソツギヨウ。正解者は43人でした。▼図書券 西村美乃里(日の出町)、福井かおる(大通南3)、金子恵子(下中村) ▼粗品 高取美知子(東萱場)、樋口千春(大通黄金3)、椿千代子(皐月町)、小林紀彦(清水)、森山直人(魚町4) ※敬称略

◆ヨコのカギ

- ①洋食などに添える ○○○
- ②祝祭日の前夜、前夜祭
- ③山や岸の険しくそばだった場所 ○○○ぶちに立つ
- ④イギリス連合王国の首都
- ⑤豊島区にある遊園地

◆タテのカギ

- ①飛行機を操縦する人
- ②7を英語で
- ③借買、○○で買う
- ④マガン、ヒシクイなどの水鳥の総称
- ⑤演劇、芝居、劇的な出来事
- ⑥○○楽、○○波、録○○

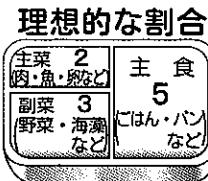


□の字を並べてください。晴れた日には注意!

楽しくお弁当づくりを

食推さんの健康一口アドバイス パート6

いよいよ新学期。これから始まる高校生のお弁当づくりに頭を悩ませている方も多いのではないでしょうか? 育ち盛りの高校生は、本来なら一番体力があり、健康に満ちあふれている年代。しかし、最近では男子の肥満や女子の貧血が多く、まるで中年並みの健康状態の子が増えています。その要因の一つが食生活。高校生になると、朝食や昼食を取らない子が増え始め、これが精神の不安定さとも関係しているようです。だからこそ、体と心の栄養がたっぷり詰まった手作りお弁当を持たせましょ



保健福祉課 237

う。お弁当に込めた思いを、子どもは意外と敏感に感じ取るものです。しかし、いくらボリューム満点でも、市販品を並べただけのお弁当では、おなかは満たされても、心は満たされません。「はい」と差し出す空のお弁当箱は、子どもたちの健康状態を示すバロメーターであり、作った人の励みにもなるでしょう。毎日のおかずを考えるのはとても大変なことですが、長続きのコツは、力みすぎないことです。夕食の残り物を詰めるなど、時々手抜きをしながら、楽しく取り組みませんか?



簡単! 野菜たっぷり! 高校生のバランス弁当

- ◆おむすび
- ◆卵のココット
- ①ハム4等分2枚をアルミケースに敷く。ここに卵(小)1個を割り入れ、塩少々をふる。
- ②オーブントースターで固まるまで焼き、ケチャップを添える。
- ◆豚肉としめじの甘辛煮
- ①豚肉30gを食べやすい大きさに切る。しめじ60gは小房に分ける。
- ②鍋に、だし汁・砂糖・みりん・酒・しょうゆ各少々を煮立て、①としょうゆを加え、煮る。
- ◆ブロッコリーのおかかあえ
- ①ブロッコリー3房はゆでて水気を切る。
- ②割り筋にしょうゆをかけて混ぜ、ブロッコリーをあえる。
- ◆野菜のチーズのり巻
- ①キュウリ・ニンジン7~8cmの千切りにする。
- ②焼きのりにスライスチーズをのせ、梅肉を薄く塗り①をのせてしっかり巻き、ラップで包んで落ち着かせてから切る。

市民文芸

俳句
鬼の面おまけの年の豆を買ふ 本間しげ子
靴の手を添へ歩行訓練す 五十嵐理恵
雪国に生き雪の夜に逝かれたる 公條 雪夫
日当たりの番錠ろる梅林 木村 トリ
空港は一日閉鎖雪しまき 小林 光子
雪ごもり葉ごもり梅ほぐれ初む 堀内ナナ子
雪に影生れて四温晴となる 安澤 飛浪
深雪を踏む快き第一歩 和泉 伸子
一人居の暇つぶしとて毛糸編む 相田 照子
枯芒雪に押しされしままにあり 池乗 北魚
柏汁の湯気立ちのぼる寒厨 細貝 淺子
病む吾に優し励ます年賀状 小林 すみ
児らの去りどんだの煙風が巻く 関根まさき
一椀を仏の妻へ齋粥 五十嵐寛吾
鉄探す納屋をめぐるて春の雷 知野信一郎
幼子の襟巻の礼舌足らず 小林 なお
孫のいる地に着き大きい雪ダルマ 石黒 陽子
粉雪や川の向うに野鍛冶の炎 小林富沙子
こだはりを一切反古に鳥帰る 真嶋つぎえ
寒紅をひき禍いの口塞ぐ 真嶋 裕子
忘れたいことも吞みほす寒の水 登石 詩子
着ぶかれて農魂丸くなりけり 丸山 虚秋
朝霧やほのかに香る紅桜 渡辺 勤

短歌
雪なかの桜並木は遠目にも枝のくれない 木川 久子
日々に増しけぬ 石口十四二
冬こもり登だけしか踏まぬ身の衰え試き 星 ハツノ
梅の枝に凍てつく雪は陽を浴みて虹色なせる華こぼせり 木川 久子
元日のひとりの炬燵にうかびたる祝いの短歌を煮早くメモる 河内 公夫
雪のごと白き心のままでいよさあれど強く生きゆけ孫よ 田中 恭子
友語る九十軒ある我が部落に継ぐ者なしと指折り数ふ 小出熊四郎

川柳
時の人明日の運命知らずして 吉川 彰
波風を立てぬ三猿主義でいる 山岡 フミ
胃カメラが長生きせよと言う 禁酒 七郎
安らぎの歩幅が好き足の裏 織田 セツ
啓蟄に浮気の虫も目を覚ます 大谷 龍吉
障害の暗さを趣味が忘れさせ 河内 勝哉
口論の仲を取り持つ孫がいる 田村 恒夫
羊年次の羊も老いの欲 田中 弘子
四月馬鹿過ぎて三國本音吐く 中村 尚治
緊迫のイラクに地球揺れ動く 西条 ムラ
三寒四温三度の飯が旨くなる 今井八重子
名前見て元氣な便り俳句かな 五十嵐耕野