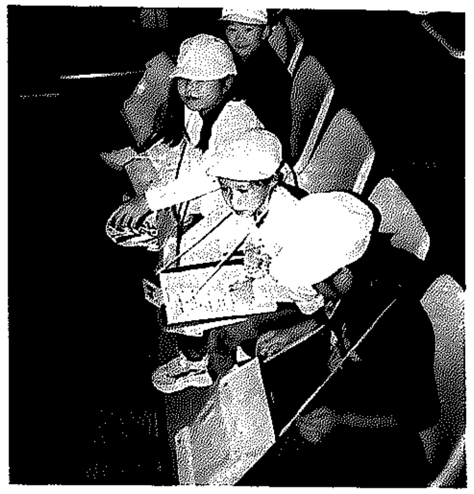


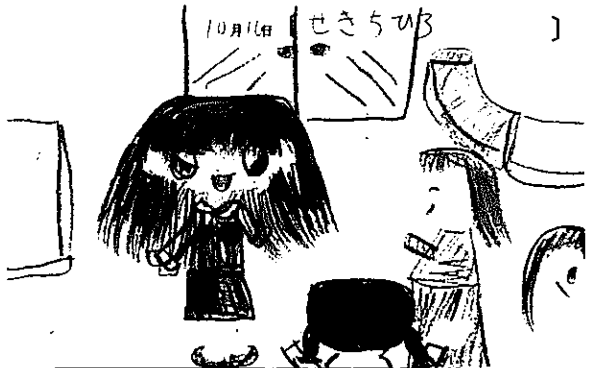
みんなのページ

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

十月に白根小学校二年三組の皆さんが、町探検ということで、市役所へ見学に訪れました。その時の感想を送ってくれましたので、ご紹介します。

しやくしょ

せき　ちひろ（8歳／穂波町）



10月10日金曜わたしは、しやくしょにいきました。しやくしょは、いろいろなしごとをしていました。かいぎきする、やもありました、しやくしょには、二百4人です。白ねには、4千7百2十4人でした。しやくしょではすばらしいしごとをしてきました。

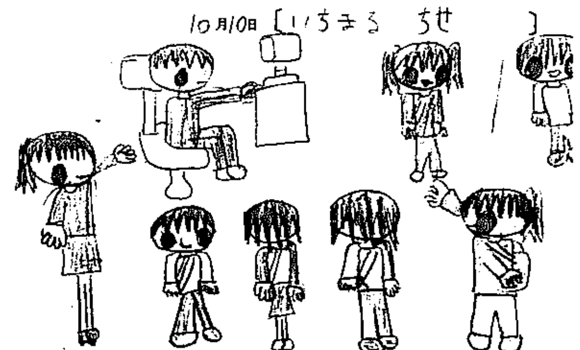
しやくしょ

あいだ　よしかず（7歳／古川）

10月10日金曜日ぼくは、しやくしょにいきました。広かったです。でもかいだんがとてもいっぱいありました。マイクがいっぱいついていました。しゃくしょのなかの人ずうは204人います。しやくしょには、パソコンがあります。

しやくしょ

いちまる　ちせ（8歳／平成町）



しやくしょは、だいじなしごとをしています。たとえば、しろねしの町づくりのけいかくを立てています。すごいなーと思いました。あるき回りました。いろんな人が、しごとをしているのを見てすごいと思いました。みんなのためにしごとをしているのです。

市民文芸

俳句

女手の豆の稲架とて高からず　五十嵐寛吾
がやがやと寄って椋鳥柿つつく　安澤　飛浪
ふんはりと雲を遊ばせ天高し　古川　綾
山に裾おきて広がる鰯雲　堀内ナナ子
稲藁のくるくる巻かれ刈田かな　細貝　渓子
秋袷これより稽古心して　笠原　里津
読み返す栞なつかし秋の夜　木村　トリ
孫の守りしつつ婆さま菊を売る　和泉　伸子
庭晴るるつぴつぴつぴと小鳥来る　小林　光子
膝抱いてひとりの夜の寒さかな　相田　照子
畝の間に籠を引き摺り菜を間引く　小林　すみ
三時にはきまって霧のつつむ村　公條　雪夫
朝毎に拾ふ園児の木の実かな　知野　慶子
赤羽根挿してヘルパーの笑顔来る　小林きみえ
捨てきれぬ亡母の紋服ちちろの夜　小林　なお
ズンドコ節孫の手をとる運動会　石黒　陽子
忘れゆくことも幸せ茗荷の子　小林冨沙子
枯尾花風がこぼしてゆく未練　真嶋つぎえ
顔の絵のアイデア競ふ南瓜かな　知野信一郎
陽だまりに脚ぶらさげし冬の蜂　石口十四二
長閑たる茶会の後の枯れ葉ちる　渡辺　勤
老婆心藜の杖を賜わりぬ　川村まさし

広報クイズ

図書券が当たる！

1	■	2		3
4	5		■	
6		■	7	
	■	8		
9				■

□の字をならべてください。
今年の苦労を忘れるために…

◆ヨコのカギ
②垣根
④○○○よいとこ一度はおいで♪
⑥標準時の示す時刻の相互間の差
⑦○○ゼント、○○ハブ
⑧　⇔ウエット
⑨車の○○○○、○○○○資金

◆タテのカギ
①家畜を放牧するための土地、まきば
②カツレツの略
③人が生まれてから現在までの経過期間を年月日で数えたもの
⑤○○の葉さらさら♪
⑦Ｐｌａｎ
⑧上手

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、12月17日(水)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1月合併号で行います。11月1日号の正解はソウセンキョ。正解者は22人でした　▼図書券　小林誠志（上塩俵）、齋藤香織（大通黄金1）、中野洋子（三の町）　▼粗品　稲垣厚子（西笠巻新田1）、佐藤和子（横町乙）、中田信一（下鷲ノ木2）、樋口フサ（高井興野）、横山栄子（日の出町）　※敬称略

食推さんの健康一口アドバイスパート7

「食育」で食の楽しさ大切さを伝えよう

「食育」とは「食を通じた子どもの健全育成」のことです。子ども時代は発育・発達のとても重要な時期です。

しかし、朝食の欠食やファストフード・コンビニ食の増加で、栄養が偏りがちになり、肥満になる人が増えています。また家族そろっての食事が減り、親子のコミュニケーション不足になるなど、「食」に関する問題は多様化しており、生涯に渡り健康に悪影響を及ぼすのではないかと心配されています。

「食」を子ども自身の問題だけではなく、家庭環境や地域全体の問題としてとらえていくことも大切です。学校などでも「食を通して、子どもの食べる意欲や、命を大切にする気持ちを育てたい」と力を入れ取り組んでいます。

家庭でもクリスマスや冬休みに、親子で料理づくりにチャレンジし、しっかり食育しませんか？

子どもの「食」の力を育てるには…
①食に関心を持つこと
②きちんと食事をすることができること（姿勢・はしの使い方など）
③決まった時間にしっかり食べること
④食事について正しい知識を持つこと
⑤食事作りに参加すること
⑥楽しくおいしく食べること

広がれ健康家族 ⑭⑤
保健福祉課
☎㊅237

【デコレーションずし】21cm丸型1個分

〔材料〕
すし飯1200g（約カップ3）/A鶏そぼろ…鶏ひき肉200g、酒、しょうゆ/B炒り卵…卵4個、塩、砂糖/梅干し2個/白ゴマ(大2)/青ジソ(5枚)/酢レンコン(6枚)/シイタケうま煮(3枚)/グリーンアスパラ(4本)/エビの酒蒸し(6尾)紅ショウガ30g

〔作り方〕
①Aの材料で鶏そぼろを作る。
②Bの材料で炒り卵を作る。
③梅干は果肉を細かく切る。青ジソはせん切りにする。
④すし飯は2等分し、一方には梅干しと青ジソと白ゴマを混ぜる。
⑤ケーキ型に平らに炒り卵を入れ、その上にすし飯を入れて軽く押し、鶏そぼろを入れる。次に梅干しの入ったすし飯を平らに入れ、軽く押してから皿にかえす。
⑥上に酢レンコン、シイタケのそぎ切り、グリーンアスパラ、エビを飾り、中心に紅ショウガのせん切りを飾る。

【クリームチーズのパルフェ】（6人分）
〔材料〕
クリームチーズ(350g)/生クリーム(0.5カップ)/プレーンヨーグルト(0.5カップ)/砂糖(大2)/ソース…黄桃缶300g、レモン汁(小1)/飾り…黄桃缶100g、ミントの葉(少々)
〔作り方〕
①クリームチーズに砂糖を加え、泡立て器でふんわりとさせる。生クリーム・ヨーグルトを加えてよく混ぜる。
②ソースは、黄桃の汁を除いてミキサーにかけ、レモン汁を加える。
③飾り用の黄桃を1cm角に切る。
④グラスに①を入れてソースをかけ、黄桃とミントの葉を飾る。

短歌

童なる心に返り夫呼び秋雨ののちの虹を見ており　村山　和江
読み了えて本閉ずるとき真夜中の闇を深めて虫鳴きしきる　木川　久子
垂れ下がる葡萄を見上げて背伸びして大事な房に鋏を入れぬ　出来島ミサホ
朱色濃く庭に咲きゐし夏菊は黒ずみしまま秋の陽の中　星　ハツノ
夕暮れて虫の音ひびくコロコロと空に満月ひかり輝く　河内　公夫
ホームの妻誕生会を代表で挨拶出来しと花束を抱く　小出熊四郎
早朝の運動吐く息白く野菜初霜で茄菜かな　品田　三郎

川柳

十五夜の月から消えていた寓話　今井八重子
封筒に入り切れない愛がある　織田　セツ
この国の世相を映す米泥棒　大谷　龍吉
おでん鍋囲んで厚い家族の和　河内　勝哉
三猿をまねて雑音遮断する　田村　恒夫
秋の陽に老いを忘れる菊花展　田中　弘子
萬歳とお手上げ金バッチに涙　中村　尚治
蒔いた種終章までは刈らねばと　西条　ムラ
紅葉に猿も浮かれる観光地　山岡　フミ
頷いているが本音は別に持つ　吉川　彰
髪の一生語ってくれた理髪店　今井　七郎
川柳を無知と知りつつ作り見る　五十嵐耕野