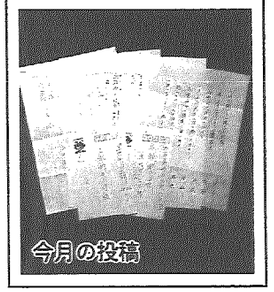
街かど

♥募集しています
- 短歌・俳句
- 詩・随筆
- イラスト・写真
- マンガ・その他

♥町への意見や要望も受け付けます
♥匿名でもよいですが連絡先を忘れずに
♥投稿・連絡先は
黒埼町大野2843－1
広報「街かど」係
☎377－3101
（内線335）


今月の投稿

短歌
黒埼短歌会

生きてあらば百才となる亡母の顔
夢にはいつも若きままにて　永田キヨエ

来春に咲く花作り餘念なし佛に捧ぐる花と思えば　大谷　モト

街路樹の銀杏並木は黄葉して路行く園児の背に舞いくる　小出見喜子

ゆくりなく人の去りたる庭荒れて日々に色増す柿もわびしき　長谷川トリ

夕暮に椋鳥帰える大き樹々群をいだいてやみに鎮まり　上山　恵子

小学校の友ら集えば思わずも幼な名に呼び笑い止まらず　柴垣　きみ

風邪に臥し「もう無理は駄目」と釘打たれ娘の炊く粥を食む齢となり　丸山　幸

藤村も登りし古城の見晴台千曲の流れうねりて光る　笠原　セツ

五頭山の岩石村を襲いたる豪雨の日の石今も目をひく　泉井　ヨ子

みちのくの山のはざまゆわく雲の蔵王になびき絶ゆることなし　竹中千代子

つき離し「極楽へ行けよ」と夫は叫び姑母の柩のふたをかけたり　阿部　浄子

しゃぐま漬亡母にまねびて漬けたれば我が味もまたなつかしき味　大矢　キイ

俳句
黒埼俳句会

越冬の新つみ上げて村十戸　みよし

そっと持つ指にくずれし熟柿かな　みどり

菊日誌閉し安堵の遠出かな　代香

散紅葉かそけき音の一葉かな　義男

禅寺の末座に眠き報恩講　律子

狛犬の阿吽に構へ神の留守　一翠

肩掛をかけて小さくなられけり　きよえ

いづくより波の音くる桐は実に　けんじ

ちひろの絵連れて募金の赤い羽根　多佳

眠りたき時は自適や秋こたつ　智恵子

一輛の電車ことんと駅小春　富代

片耳のとれし木馬よ冬隣り　トシ子

時雨忌やしぐれ時雨れてきのふけ　敏郎

ふ

宮鳩の勢揃ひして日向ぼこ　秀子

末枯の辛子赤々夕焼ける　文雄

良寛の焚くほど落葉わが庭に　清一

映画館出れば初冬の夜の街　きい

大東の野沢菜抱えバスの客　信子

大根の青く太々抜きん出し　玲子

目を閉じて一塊りの囮鴨　洋子

棒立ちのままのひと叢枯芒　成子

初雪に大根畝の白々と　友佳

冬日向病犬の目の澄んでをり　水仙

冬薔薇母の遺影に淡く咲き　麻世

陽のかげりくれば忽ち夕時雨　飛浪

茶の花のよな人柄でありしとか　素明

初春や注がれしお屠蘇紅の頬　鹿島　トイ

どの枝も地に付きさうなりんごかな　鈴木　ハツ

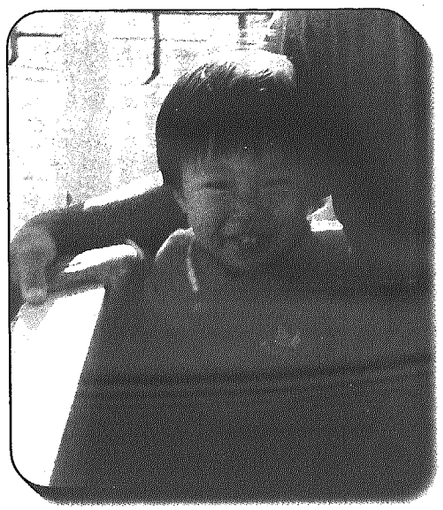
もう一度友を振りむく冬帽子　小林ミサヲ

二度有るは三度あるとふ災いを打ち消しつつも脳裡に潜む　小林　信

クーラーは冬暖かく夏涼し電気の力たのもしきかな　小林　くに

フクジュソウ

わが家の愛ドル♪


掲載された方には、記念品をさしあげています。奮ってご応募ください。

一歳以上、三歳以下のお子さんを紹介するコーナーです。掲載を希望される方は、写真と氏名（フリガナも）・生年月日・性別・ご両親の名前・住所（自治会名も）・電話番号・コメント（五十字程度）を添えて企画商工課広報統計係へ。

歯の健康
Q＆Aコーナー

Q 最近、人気を集めている「アロマテラピー」が、歯科治療でも用いられていると聞きました。どのように使われるのですか。

A アロマテラピーとは、嗅覚を応用して身体をリラックスさせる治療法の一つです。ラベンダーやローズマリーなど、香りに特徴のある植物から抽出した精油を用います。これを薄めて体に擦り込んでマッサージをしたり、香りを漂わせたりするのが一般的な方法です。

歯科治療では、その精油を直接歯や歯肉に詰めたり塗るのではなく、診療室や待合室に香らせてリラックス効果を期待しています。患者さんの緊張を少しでも和らげるために、診療室に音楽を流したり暖かい色を用いるなど、聴覚や視覚を応用したさまざまな配慮がなされています。そこへ新たに嗅覚を利用したアロマテラピーが加わったと言って良いでしょう。

新潟県歯科医師会

小さいけれど力持ち、イタズラと歌が大好きな、3歳なりたての瞬くんです。

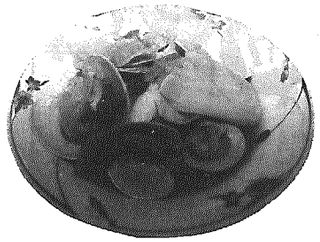
霜巻 瞬くん
H5. 12. 28 生
父　和仁
母　弘美
（中学通り）

入会希望は社会教育課へ
☎377－3101

食郷土料理 ―食生活改善推進委員会―

さんちゃん鍋

旬の白菜を使って、簡単においしくできます。



材料4人分

白菜
……大中小あわせて16枚位
長ねぎ（万能ねぎ）……少々
豚バラ肉……80～120g
あさり……中20個位
柚子……少々
酒、しょうゆ

作り方

① 白菜のくきは斜めの薄切りにして、真ん中はふたつ切り、葉はざく切りにする。
② 万能ねぎは3センチのざく切りにする。
③ 豚バラ肉は適当な大きさに切る。あさりはよく水洗いする。
④ 鍋は少し大きめに①のくきを入れ、バラ肉を少し入れ、葉の部分を入れ、バラ肉を少し入れ、これを繰り返し、1番上にあさりをのせ、その上に万能ねぎをのせ、酒、しょうゆを入れ、ふたをして火にかける。
⑤ 煮あがって汁が出たら味を見て、不足の調味料を入れる。
⑥ よく煮えたら大きめの容器に汁ごと適当に具を盛りつけて、上にゆずのきざみをのせて、熱いのがごちそうです、忘れずに。体があたたまります。

寿通信 第44号

若返り法の寿学級

寿学級長　武樋繁雄

平成九年の新年を迎え町民の皆様大変お目出とう御座います。

今年は丑年でありますので牛の如一歩一歩確実に、たくましく老齢に鞭打って若き人達に負けない心身共に練えて行きたいと思う次第であります。

老人の寿学級とは一体何を勉強しているのだろうと思いの方もおられると存じますので寿学級の昨年の状況を簡単にご報告申し上げます。

昨年の生徒数は約一三〇名で入学は随時行っている訳です。今年も更に多数の入学生を町老連の皆様に望む次第であります。

私も田辺学級長の後を受けつぎ二年間勤めさせて頂き皆様の御期待に添う事の出来なかった事を心より深く反省している次第でございます。

返り見れば、毎月事務局より事業計画案内書を発行していただき、それに従って実行して行く訳ですが、三ツの部門に分かれ、企画部、文化部、体育部、を陣頭に左の通り毎月行っておりますので参考の為申し上げます。

●四月　始業式、花壇つくり　●五月　ゲートボール大会、映画鑑賞、健康講座
●六月　朗読教室、歌謡教室　●七月　暑中見舞の絵手紙作成教室、にいがた再発見
●八月　後期事業の検討会　●九月　ゲートボール大会、移動学習　●十月　映画鑑賞、デコバシュー教室、運動会　●十一月　修学旅行（折立温泉）、歴史探訪　●十二月　折り紙教室、つづり方教室、文集　●一月　二月三月　民謡教室、ダンス教室、歴史講座、新入生募集　他

約三十教室を行っております。

皆様むづかしい事はありません。若返り法の一環として明るく楽しい寿学級です。

新年度は多数の入学生を期待申し上げ年頭のあいさつにかえさせて頂きます。