

# 広野文芸欄

季題 当季雑詠

## 広野町睦月句会

行々子先生 選

孫に手を引かれて進む暮の市  
吹つかける雪に背中を丸めをり  
冬日和天道虫がもぞもぞと

悟 峯

遠藤健太郎

熱爛や今宵懐メロコンサート  
具は三種家例の雑煮囲みけり  
凧揚ぐる子等に追ひ風向ひ風

阿部 真生

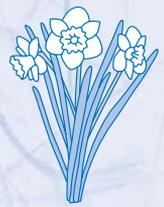
夕暮れ時今年もちらほら雪ばんば  
茫茫と過去の重なる年の暮  
氷雨降る墓前に兄を偲びけり

酒井 津祢

冬の陽や畠に赤きたうがらし  
落葉焚く香の流れくる庭を掃く  
ついて来る猫かたはらに冬菜摘む

黒猫の居場所を移す冬うらら  
狛解禁パンパンパンと鈍き音  
柚子風呂やこの一年のまた速し

塩 史子



初時雨肩すぼめ行く二人かな  
日だまりのワインレッドの冬すみれ  
僧院の森閑として冬牡丹

宮下 純子

電飾に星の溶け込む師走かな  
新幹線北へ貫く霜夜かな  
窓を拭く一日は一日年の暮

西山 子

### ● 俳句会 会員募集 ●

移りゆく四季折々の自然を深く心にうけて  
けすぎゆく日々を文字にして詠んでみては  
如何でしょうか。

月一回二時間余りののどかな句会です。  
講師先生はいわき市より若き猪狩行々子先生。  
ずっと前から知っていたような人なつこい  
眼差しで文学の先生です。一句一句丁寧に  
読み上げて教えてください。

俳句を作ってみたい御希望の方は「俳句会 遠藤健太郎 27-12412」まで

## 童謡「作詩・作曲コンクール」

### 佳作 夕立

三平麻里衣 / 作詩 三平 典子 / 作曲

昨年10月19日(日)に第15回ひろの童謡まつりが開催され5作品の童謡があたらしく広野町から生まれました。町民のみなさんに童謡に親しんでもらうため5作品の歌詩と楽譜をシリーズで紹介いたします。今回は、佳作「夕立」です。

♪ = 80

みだも いっしょにながして みよう

た た き つ ける あ ま お と が さ み し い こ ころ を

け して い く

と つ ぜん に ゆ う だ ち が き て せ み た ち の こ え が

な き や ん だ は げ し い あ め と は し る い な づ ま に

お じ け づ く わ た し の な

14

みだも いっしょにながして みよう

17 mp

た た き つ ける あ ま お と が さ み し い こ ころ を

20

け して い く

1. 突然に 夕立がきて  
せみたちの声が鳴きやんだ  
激しい雨と 走る稲妻に  
おじけづく  
わたしの涙も  
一緒に流してみよう  
たたきつける雨音が  
さみしい心を 消していく
2. 思いきり 泣いたあとは  
夕立のあとの空をみよう  
きっと晴れて 笑顔になれる  
信じよう  
あかね色の空が  
わたしをやさしくつつむ  
両手ひろげ 風をうけて  
明日へと 歩きだす

# 健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
2月16日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
2月17日(火)	9:30～11:30	げんキッズ	保育所
2月18日(水)	10:00～13:30	ヘルスアップ教室	保健センター
2月19日(木)	9:00～12:00	献 血	広野町役場
	13:30～16:30		広野火力発電所
2月23日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
2月25日(水)	13:30～15:30	機能訓練	保健センター
2月27日(金)	(受付)13:00～13:20	3～4ヶ月児健診	保健センター
3月2日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
		心の相談会(要予約)	
3月3日(火)	(受付)13:00～13:20	1歳6ヶ月児健診	保健センター
3月9日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
	(受付)13:00～13:20	3歳児健診	
	9:30～11:30	献 血	園部製作所
	13:30～15:00		メイコー福島工場
15:30～16:30	富士フィルムファインケミカル		
3月12日(木)	10:00～11:30	健康カムカム教室	保健センター
3月13日(金)	13:30～15:30	機能訓練	保健センター

## ストレスサインを見逃さない!

こんなサインに  
**要注意!**  
早めの対策!

- 不眠に悩まされている。
- 下痢と便秘を繰り返す。
- 体のあちこちが痛むことがある。
- 肩こり、頭痛、頭重を起こすことがある。
- 光や音に敏感になっている。



### 材料(2人分)

- たら…………… 1切れ
- 椎茸…………… 1枚
- 長ねぎ…………… 40g
- 菜の花…………… 20g
- しょうが…………… 1/2かけ
- 餃子の皮…………… 10枚

### たらぎょうざ

- サラダ油…………… 大さじ1
- 水…………… 200cc
- ごま油…………… 小さじ1
- ポン酢…………… 適量
- しょうゆ…………… 適量
- ラー油…………… 適量

#### (A)

- 塩…………… 少々
- 酒…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 少々

### 作り方

- ①椎茸、長ねぎ、菜の花、しょうがはみじん切りにする。たらは皮をはがし、ぶつ切りにして包丁で叩き長ねぎを加えて一緒に叩く。
- ②ボウルに①とAをいれてしっかり練り、1/10量の具をぎょうざの皮に包む。(10コ作る)
- ③大きめのフライパンにサラダ油を熱し、ぎょうざを並べいれ、水を加えてふたをする。中火で水分がなくなるまで焼き、仕上げにごま油をたらす。器に盛り、ポン酢、しょうゆ、ラー油を合わせたれを添える。

## 豆知識

## 心の健康について ——(ストレス解消)

寒さが増してくることや、日々の忙しさなどで心身ともに疲れがたまりやすい時期です。自分なりのストレス解消法を身につけましょう。

### リラックスタイムの上手な過ごし方

- ①お気に入りの音楽を聞く。
- ②アロマテラピーで香りを楽しむ。
- ③ぬるめのお湯でゆったりと半身浴をする。
- ④ストレッチで全身の筋肉をほぐす。
- ⑤1日1回は大きな声で笑い、ストレスを飛ばそう。
- ⑥疲れを感じたときは、まずはゆっくりと腹式呼吸をしてリフレッシュしよう。

### 腹式呼吸で心身をリラックス

#### 【基本姿勢】

横になって、おへそを中心に両手の親指と人差し指を合わせて三角形をつくる。

- ①お腹を膨らませながら、鼻からゆっくりと息を吸う。
- ②手で軽く押しながらお腹をへこませ、鼻からゆっくり息を吐き切る。



#### ポイント

- お腹に風船が入っているイメージで!
- 吐く時間は吸う時間より長くする。

お問い合わせ先 広野町保健センター ☎27-3040