

# 広野文芸欄



季題 当季雑詠

## 広野町師走句会

行々子先生選

悟 峯  
おそろひのマフラーを手に走り寄る  
朝の日を揺らして響く鴉の声  
藁塚に雀の集ふ夕べなり

遠藤健太郎

走り蕎麦ほのかな青み残りけり  
菰巻きを終へてひと撫で松の肌  
挽ぐ人も無く柿の実の光りわり

西山子

連山の影は揺るがず冬林檎  
我が身未だ生かされてをり枯葉踏む  
宴果つる街の灯や初しぐれ

阿部 真生

顔見つめ小春日和に犬笑ふ  
二つ沼五羽の白鳥の浮かびをり  
冬の沼仲よし家鴨に迎へらる

塩 史子  
紅葉狩る心は十五の同級会  
亡き母の手順を真似て大根干す  
主なき家の紅葉の盛りかな

宮下 純子

小春日や旅のみやげと友の笑み  
山茶花の深紅のままにこぼれけり  
溪紅葉さそはれて散る夏井川

酒井 津祢

陽のさして緋と燃えあがる黄櫨紅葉  
何や彼や気づかいさるる冬至かな  
黄葉散るふり返ること二葉三葉

### ● 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すき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ます。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

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「おひるねこねこ」です。

### 童謡「作詩・作曲コンクール」

#### 佳作 おひるねこねこ

高橋 友夫/作詩 山口 栄/作曲

まえあし くるん うしろあし くるん  
せなかも くるん で おひるねこねこ  
くるくるくるん の まんなかに  
まあるい ゆめを だっこして

まえあし ころん うしろあし ころん  
しっぽも ころん て ねがえりこねこ  
ころころころん て ころがって  
たのしい ゆめと あそびましょ

まえあし ぐいん うしろあし ぐいん  
せなかも ぐいん て ばんざいこねこ  
ぐいぐいぐいん て のびをして  
ゆめと いっしょに おおきくなあれ

ユーモラスに ♩=120くらい

ま え あ し くるん

う し ろ あ し くるん      せ な か も くるん      で お ひ る ね こ ね こ

く る くる くるん      の ま ん な か に      ま あ る い ゆ め を だ っ こ し て

## 健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
1月14日(水)	13:30～15:30	機能訓練	保健センター
1月15日(木)	9:30～11:30	げんキッズ	保健センター
1月19日(月)	10:00～11:30	なかよしランド 心の相談会(要予約)	保健センター
1月20日(火)	(受付)13:00～13:20	2歳児歯科健診	保健センター
1月21日(水)	10:00～14:30	ヘルスアップ教室	保健センター
1月26日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
1月30日(金)	13:30～15:30	機能訓練	保健センター
2月2日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
2月5日(木)	(受付)13:00～13:20	10～12ヶ月児健診	保健センター
2月9日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
2月10日(火)	13:30～15:30	機能訓練	保健センター
2月12日(木)	(受付)13:00～13:20	BCG 予防接種	保健センター



### 胃を元気にするメニュー

#### キャベツの トマト煮込み

##### 材料(4人分)

- キャベツ…………… 1/2コ
  - 豚バラ…………… 4枚
  - 塩…………… 小さじ1/4
  - こしょう…………… 少々
  - ブロッコリー…………… 150g
  - 玉ねぎ…………… 1/2コ
  - ホールトマト缶… 1缶
  - にんにく…………… 1かけ
  - オリーブ油…………… 大さじ2
- (A)
- 固形スープ…………… 1コ
  - ローリエ…………… 1枚
  - 水…………… 2カップ
  - 塩…………… 小さじ2/3
  - こしょう…………… 少々

##### 作り方

- ①キャベツは芯をつけたまま4等分のくし形に切る。
- ②ブロッコリーは小房にわけさっとゆでる。
- ③玉ねぎは縦半分に分けて、幅1.5cmに切る。
- ④豚バラ肉は、食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふる。
- ⑤鍋にオリーブ油、スライスしたにんにくをいれて中火で炒め、香りがたったら②を加えしんなりするまで炒める。
- ⑥肉を加えて中火で2分炒め、Aとトマト缶のトマトをつぶして汁ごと加える。  
煮立ったら弱火にしてアクをとり、ふたをして5分ほど煮る。
- ⑦①と②を並べ入れ、ふたをしてさらに15分ほど煮る。

## 豆知識

## 胃について

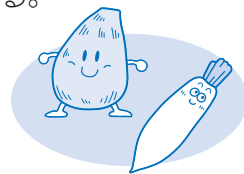
胃は、食べものを一時的に貯蔵し、胃液と混ぜて消化吸収を促進させます。

### 胃を元気にする生活習慣

- ①暴飲暴食をしない。
- ②刺激の多いものを食べ過ぎない。
  - ・熱すぎるもの
  - ・辛すぎるもの
  - ・冷たいもの
  - ・固いもの
  - ・コーヒー、紅茶、炭酸飲料など
- ③アルコールを飲み過ぎない。
- ④タバコをやめる。
- ⑤ストレス、疲労をためない。
- ⑥消化されにくいものを食べ過ぎない。
  - ・たこやいかなど
- ⑦緑黄色野菜、果物を積極的にとる。
- ⑧バランスよく食事をする。

### 胃によい食べ物

- 山芋  
消化酵素のアミラーゼが含まれている。
- 里芋  
胃の粘膜を保護する作用があり、たんぱく質の消化をよくする。
- キャベツ  
胃の回復を助ける。
- 大根おろし  
脂肪類の消化を促進させるので、魚、肉と一緒に食べるとよい。



※他に、じゃが芋、つるむらさき、れんこん、ブロッコリー、生姜などがあります。

お問い合わせ先 広野町保健センター ☎27-3040