

# じっくり心をこめて

# スロー フード

141



## 梅味噌さっぱり大根サラダ

生の大根は胃の不調や弾力のあるすべすべの血管を保つのに効果的な成分がたくさん含まれています。

大根以外にもいろんなお野菜でお試してください。

## 《今月のご紹介》

関川村食生活改善推進員 の皆さん

### 材料 (4人分)

- ・大根 2/3~1/2本
- 調味料
- ・梅干し 2個 ・みそ 小さじ2
- ・みりん 小さじ2 ・ごま油 小さじ2
- ・すりごま 小さじ2

### 作り方

- ① 梅干しは種を除いてたたき、■調味料と混ぜる。
- ② 大根は細切りにする。  
(皮はついていてもおいしいです。)
- ③ 大根と■調味料を和える。

## せきかわ文芸

### 俳句・山柳

俳句

山も枯れ柿も色づく冬近かし  
初雪や すみ絵のような雲母の宿

大塚 沖正 (下川口)

街路木の 落葉掃く人 息白し  
街道樹 紅葉になりて 秋惜む

木枯に 木の葉舞い散り カサカサと

水草に 卵生みけり 緋目高  
水草と 遊ぶ目高の 息感じ

横山 一正 (東京都)

### 短歌

朝ざりがまださえやらぬ大池の  
よしの葉ゆれてかものおや子か

大塚 沖正  
(下川口)

霜月の穏しひと日に帰り花  
濃い紅色のつつじ一輪

渡辺千恵子  
(上関)

### 関山俳句の会作品

吾が里の空をあまさず星月夜

渡辺しづい

せせらぎにしたら柳の影落し

渡辺しづい

秋日和虫もとび出し日向ぼこ

渡辺しづい

■動き出しました!!

- 冬の活動予定紹介
- ・インド住宅建設活動
  - ・フィリピン
    - 減災・環境保全活動
  - ・西伊豆町活性化活動
  - ・関川村活性化活動
    - 雪ほたるまつり
    - えちごせきかわ雪まつり
    - おあいしどもんごまつり
  - ・阿蘇海環境づくり活動
  - ・栃尾ふるさとづくり
    - 裸押し合祭り
    - ほだれ祭り
  - ・十日町雪まつり活性化活動
  - ・雪原カーニバル
    - なかさと協働活動
  - ・沖縄戦没者遺骨収集活動
  - ・飯山市雪まつり協働活動
  - ・竹林整備活動(ごももの国)
  - ・東日本大震災復興支援
- 数ある活動の中から、今回2つ紹介いたします。

◆フィリピン減災・環境保全活動

毎年発生し、各地に大きな被害をもたらす台風。台風の通り道となりやすいフィリピンに昨年訪れた際に見たのは、巨大台風「ヨランダ」が残していった爪痕に苦しめられている村の方々でした。

台風被害を減らす防風林の植林や洪水の原因のひとつとなるゴミの除去。そして、現地の大学生と一緒に台風の被害について考え減災と向き合うための活動です。

◆沖縄戦没者遺骨収集活動

戦後70年経つ今も多くの方のご遺骨が埋もれたまま眠っている土地の一つ、沖縄県。

遺族会の高齢化に伴い、ご遺骨の収集活動が思うように行えていない現状に少しでも貢献するため。そして、私たちのような戦争の経験がない学生が、遺骨収集を通じて戦史への理解を深め、平和について考え、後世へと繋いでいくための活動です。

◆祭りの季節がやってきた



この冬もIVUSA学生が関川村に帰ってまいります!七ヶ谷雪ほたるまつり、えちごせきかわ雪まつり、おあいしどもんごまつりの3つのまつりに、約50人ずつ参加させていただきます。それぞれ日本大学3年小林雪美、立命館大学3年吉田奈央、立命館大学4年田村萌恵がリーダーを務めます。事前調整のために関川を訪れる学生もできました。今からワクワクでいっぱいです!今後もこちらのページで活動に向けての動きを追ってまいります☆

せきかわ文芸

せきかわ山柳会作品「雑詠」

秋蝶の一对あそぶ句碑をみる	渡辺しづい
虫の声いつしか止みてものさみし	伊藤 久恵
友の文読みては惚ぶ夜長かな	伊藤 久恵
人住まぬ庭の柿の実熟るるまま	伊藤 久恵
庭隅にほのと咲きたる秋海棠	伊藤 久恵
雪近く心急かるる冬支度	南 セツ
峠道まだ紅葉のおくれがち	南 セツ
観光バスつづく日和の温泉地	南 セツ
取り残す柿に陽のさし村静か	南 セツ
調べれば名があるんだと草の花	青木 慶一
新米のむすび類張る笑顔の子	青木 慶一
柿すだれ軒下一杯陽をあびて	青木 慶一
眼鏡拭き久しき空の青さかな	青木 慶一
秋野菜冬のたくわえコツがある	本間 イミ
松の木も雪吊りほどこし化粧する	本間 イミ
冬ごもり秋の日差しに助けられ	本間 イミ
小春日に尻たたかれて冬囲い	南 セツ
魚屋が来たよの声に顔ならぶ	南 セツ
テレビ漫才笑い合ってる昼休み	南 セツ
取り残す柿にカラスも寄りつかず	南 セツ
望郷の山河老いても逢いに行く	平田 千恵
木枯らしに冬の足音聞いている	平田 千恵
注射して風邪の予防一つ出来	平田 千恵

## 戸籍の窓

●10月16日～11月15日までの届出●

### すえながくお幸せに

{ 鈴木 潤 さん 蛇喰  
(富 樫) 今日子 さん (村上市)

### ごめい福をお祈りいたします

増子 繁 さん	48歳	下 関
渡邊章太郎 さん	79歳	打 上
佐藤 郁子 さん	88歳	朴 坂
小倉 一衛 さん	93歳	上 関
南澤 正明 さん	87歳	上野原
須貝 金吉 さん	82歳	高 田
鈴木 ちよ さん	93歳	下 関
井上志津子 さん	66歳	上土沢

広報に載せてほしくない方は届出の際、窓口にお申し出ください。

## 人の動き

平成27年10月末現在 ( )は前月対比

世帯数	1,987世帯(+1)
総人口	6,079人(-1)
男	2,902人(-2)
女	3,177人(+1)

( 転入 8人 転出 4人 )
( 出生 1人 死亡 6人 )

## 編集室から

▶今回、機会がありまして新潟県の水稲新品種「新之助」を食べることができました。粒が大きくて輝きのあるお米でした。晩生品種ということで、作付け品種の選択に幅が広がりそうです。他県の品種に負けない、コシヒカリを超えるお米になってほしいですね。

▶今年も残すところあと1か月となりました。忘年会シーズンですね。飲みすぎ、食べ過ぎに注意しましょう。

(と)

## キラリ輝く☆せきかわっ子たち vol.49

今月は、スポ少陸上で活躍している山崎彩水さん(5年・下関)を紹介します!

お兄さんに勝ちたいと思ったことがきっかけで陸上を始めた彩水さん。この秋に男子9名、女子4名の新チームのキャプテンに選ばれました。常に先頭を走ってみんなを引っ張る姿が頼もしい笑顔のすてきなキャプテンです。



### ⑥ 友達から見た彩水さんは?

- ・元気でかわいい!
- ・頭がいい
- ・サッカーも上手で、スポーツ万能!

### ⑥ 指導者の船山勝雄さん(勝蔵)から彩水さんへ

実力があるので、男女かわからず、キャプテンとしてみんなを引っ張ってもらいたい。

### ⑥ 10年後の自分は?

陸上選手になっていたい!



800mで2分30秒をきる!

## わが家の人気者

渡邊治樹さん 泰子さん(下関)

てん 天くん(10歳)

こあ 心温ちゃん(6歳)



天は10歳。二分の一成人の年だね。心温は6歳。いよいよ小学校入学だね。天と心温の笑顔がパパやママの元気のもとであり、宝物です。これからもたくさんの人に支えられて生きていくことを忘れずに、人を支える人になってほしいです。