



食べ物を工夫して節電対策！

家庭でできる節電の工夫として、衣食・住ごとにポイントがあります。これまで、家電製品等の「住」、衣類等の「衣」について紹介しました。

今回は、「食」について紹介します。

鍋で温まろう

鍋をついて楽しみながら食べると、からだも室内もポカポカになります。特に冬野菜の王様ともいわれる白菜は鍋に最適です。鍋は室内を暖め、からだも温める効果的な調理法で、蒸気による加湿効果もあります。みんなが部屋に集まることで他の部屋の照明を使う必要もありません。

体を温める食材を食べよう

夏野菜は体を冷やし、冬野菜は体を温めると言われています。冬野菜のだいこん・かぶ・ごぼう等の根菜類をおでんや汁物でいただく、からだの内側から温まります。

また、普段は薬味として活躍しているねぎやショウガもからだを温めると言われています。最近では、ショウガ入りの飴なども売られています。

布団から出るのがつらい季節ですが、からだの内側から温まる工夫をし、寒さに強いからだを作りましょう。



マイバッグキャンペーン抽選会開催！

昨年9月1日から10月31日までの2ヶ月間開催された「那珂川町マイバッグキャンペーン」の抽選会が12月2日、町商工会館で開催されました。



応募者の中から厳正なる抽選の結果、1等の液晶テレビは玉造亜城宏さん(新町)が当選しました。玉造さんは「当たると思っていなかったので驚きました。少しですがごみの減量化に協力できたかと思えます。ぜひ来年も応募したいです。」と喜びを語っていました。

マイバッグキャンペーンは、平成24年度も開催する予定ですが、何よりも大切なものはレジ袋を削減しようとする普段からの心がけです。お買物にはマイバッグを利用しましょう。

広報文芸

俳句

くつきりと冬田に残る杭の穴  
落葉掃くことも修行や寺の朝  
故郷の氏神祭や袖たわわ  
年明けし那須連山や化粧して  
軍手して庭の空剪る男かな  
亡き父の齢数ふる冬銀河

短歌

子の釣りし平目の頭落す時幽かに動く尾鰭のあたり  
夫逝きて気落ちの我にやさしかり人の温もり冬陽穏しき  
娘がわれの名を忘れればもう来ぬと施設の母を脅し帰り来  
旅先に妻の求めし冬桜もみぢの中に白く咲きをり  
いろは坂うるのおくやま中ほどに野猿一匹車列みて立つ  
確実に冬の星座は巡りきて遥か山の上オリオン光る

川柳

還暦へ再スタートの第一歩  
万歳を何度もしたい年始め  
宝くじ今年も淡い夢を見る  
お年玉ひ孫待ってるもみぢの掌  
新しい櫛正月らしくなり  
スニーカー紐締め直す初日の出

松野	青木	俊蓉
馬頭	塚原	廣
松野	鈴木	君枝
久那瀬	堀江	直子
三輪	永森	悦子
小川	金井	和子
谷田	岡崎	甫子
三輪	石澤千代子	
盛泉	佐藤	茂
馬頭	藤田	文代
馬頭	佐藤	節子
大内	郡司	正幸
小川	平澤	照雄
大山下郷	佐藤	有紀
小砂	笹沼	季子
谷田	岡崎	甫子
薬利	大嶋	克明

「斬首刀」



加波山のふもとにある農学校に入学した風子の前に、放浪青年 雷太が現れた。雷太は加波山に隠されたあるものを捜している。打ち明け、毎日のように山に入っていたが、ある日戻ってくると、別人のようになっている。尊皇攘夷を標榜して天狗党の乱を首謀した人物が、雷太に乗り移ってしまったのだ。風子は雷太の暴走を止めることができるのか？江戸末期と現代をつなぐ、空前絶後の傑作ホラー。

「奇跡の災害ボランティア」石巻モデル」



災害ボランティア活動は、きれい事だけでは済まない。自治体にとって、ときには志願者が負担になることもある。そんな現実の中で奇跡的な成功例と評された地域、それが宮城県石巻市だった。震災後、延べ十万人というボランティア受け入れを可能にした石巻。力を結集し、いち早く復旧作業にあたるには、従来の常識を覆し、行政と民間団体が連携して「熟意を形にする」仕組みが必要となった。困難を乗り越えた奇跡のシステムとは？

「ゴミにすむ魚たち」



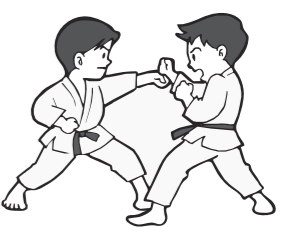
もしも私たちが空き缶を海にすてたら、それは、目には見えなくなるけれど、けつして、消えてしまったわけじゃない。カッパラーメンのふたやアイスの袋、ブリクラやケータイなど、人間のすてた「ゴミ」の中で、海の生き物たちはどうやって暮らしているのか。水中写真家がとらえた、たくましい海の生き物たちの姿をおし、環境について考えさせられる一冊。

新着図書

那珂川町図書館

- ◇「暗闇で踊れ」 馳 星周／著（双葉社）
- ◇「翁」 夢枕 獯／著（角川書店）
- ◇「名のないシシヤ」 山田悠介／著（角川書店）
- ◇「負けんとく」 玉岡かおる／著（新潮社）
- ◇「ヒア・カムス・ザ・サン」 有川 浩／著（新潮社）
- ◇「ぐるぐる七福神」 中島たい子／著（マガジンハウス）
- ◇「極北ラプソディ」 海堂 尊／著（朝日新聞出版）
- ◇「白銀ジャック」 東野圭吾／著（美業・日本社）
- ◇「聖なる怪物たち」 河原れん／著（幻冬舎）
- ◇「ライオンウォーカー」 橋本（角川マガジンス）
- ◇「相性」 三浦友和／著（小学館）
- ◇「大いなる謎平清盛」 川口素生／著（PHP研究所）
- ◇「やせる食べ方・太る食べ方」 戸田晴美／著（PHP研究所）

シリーズ「スポ少」紹介⑩ 小川空手道スポーツ少年団



小川空手道スポーツ少年団は、昭和63年ごろ結成されました。かつては全日本大会に栃木県代表として出場し、高校生チャンピオンとなる選手を輩出するなど、伝統のある少年団です。

毎年、真夏の暑い8月の第1土曜日に、東京北の丸公園の日本武道館で北海道から沖縄までの少年が集まり、空手道錬成大会が行われます。団体戦形式で、3人一組となって「型」や「組手」を競い合います。この大会でも私たちの団は3位に入賞したことがあります。ここでの活躍を目標に、練習をがんばっています。

現在の団員は、年長さんから小学生まで10名です。練習場所は小川武道館で、毎週火曜日・金曜日の午後7時から8時30分ごろまで行っています。練習内容は空手の型や組手を中心に、パワーアップの

ための筋力トレーニングも取り入れています。現在、新入団員を募集しています。空手の基礎からていねいに教えますので、ぜひ加入を検討してください。見学もいつでも大丈夫ですので、練習日に小川武道館までおいでください。

【連絡先】 菊池洋介 ☎0287-96-2066