



風かおる
人が輝き
躍動するまち

とままえ

3

No.583



まちびと 百景

1939・インディギルカ号

町民劇としては昨年に続き2回目となる「1939・インディギルカ号」が公演された。

この日、町内はもとより稚内や物語の舞台でもある猿払からなどあわせて約320名の来場者があった。

笑いあり、涙ありの約1時間10分の公演が終了した後は、出演者も来場者も互いに胸の高まりを押さえきれず、会場は笑顔と興奮に包まれていた。

- 町民劇公演・食と健康を考える女性の集い…2
- お米を使った料理教室ほか…3
- 町内保育所で豆まきほか…4
- 小学校1日体験入学ほか…5
- 男前料理教室ほか…6
- 地域社会貢献事業・川柳…7
- 国民年金・健康ばんざい…8
- 国民健康保険・長寿医療制度ガイド…9～10
- 学びの広場…11
- 住まいる情報…12～13
- ちびっこギャラリー…14

まちの人口

人口/3,695人 (男/1,729人：女/1,966人)
世帯数/1,658世帯 (2月28日現在)

URL:<http://www.town.tomamae.lg.jp>



1月23日（日）公民館で上演されたとままえ町民劇「1939・インディギルカ号」に町内外あわせて約320名が来場、感動に包まれた。昨年の3月に開催された町民参加型の劇「風を受けて」に続き町民参加劇としては2回目となる。9月から練習を開始、12月の公演をめざしていたが、役者が集まらず延期、1月の公演となった。

演出は岩村直幸さん（古丹別小学校長）が務め、アドバイザーとして前回の公演で演出を務めた齊藤ちずさん（NPO法人コンカリーニョ理事長）が練習期間中に訪問、アドバイスや演出の肉付けを行った。もちろん大道具や小道具、衣装、照明や音響もすべてメンバーで行った。

1939・インディギルカ号は、猿払村での実話を基にしたもので、ノモンハン事件をきっかけに日本と旧ソ連が緊張状態にある中、吹雪の夜、座礁したロシア船から救助を求めにきたロシア人を助けようとする医師、駐在と漁民たち、敵国であるロシア人への救助行為を反日行動として取り締まろうとする憲兵隊が繰り広げる人種を超えた人命救助と戦時下の共産主義への弾圧に揺れる様子を描いた人間愛にあふれた作品だ。重たい空気が漂う中、巡査と漁民とのやりとりでコミカルさをとところどころに入れたことで観客の笑いと感動をつかみ、あつという間の1時間10分の公演だった。



終演後のカーテンコールでは、演じきったという達成感に満ちた表情の役者が2人ずつ登場し、大きな拍手で迎えられるとともに、観客からは多くの花束が役者たちに手渡されていた。挨拶で今回初めて役者として演じた真一役の西川宏樹さんと雪枝役の駒井紅美さんからは、「初めて役者として出演させていただき、最初はいま表現することができなかったが、先輩方のご指導のお陰で本日演じることができました。これもご来場いただいた皆様の応援のお陰であり、大変感謝しております。本当にありがとうございました」と述べ、大きな拍手に包まれ幕を下ろした。

食と健康を考える女性の集い

財団法人北海道生涯学習協会、町教育委員会及び町女性団体連絡協議会（小野章子会長）の主催で1月24日（日）公民館において食と健康を考える女性の集いが開催され、約50名の参加があった。

これは、自分の知識や技術を高め、学習した成果を地域などで活かすことを目的に道生涯学習協会で開催している道民カレッジ連携講座の一環として開催されたもの。

開会式の後、選択実習として留萌市在住の北海道食づくり名人の佐藤信子さんが講師の「苦前食材を使う！ちょっとおしゃれなレシピ」と稚内市温水プール水夢館マネージャーの門間奈月さんが講師の「おうちでできる健康づくり運動」に分かれて実施した。

ちょっとおしゃれなレシピでは、ホテルクラブーサッポロ料理長などを経て現在はヌキタ・ロフィスト代表でフードディレクターとして活躍している貫田桂一氏監修のレシピで、地元でとれた甘エビや蛸、ホタテなどを使ったとままえ夕陽ヶ丘サラダや風Wピラフなど合計5品を調理、途中から貫田氏も加わり、調理のアドバイスなどを行っていた。一方、健康づくり運動では、自由に動く体の基本は、良い姿勢、良い呼吸、弾力のある良い筋肉ということで、本来の自分の動き・機能を取り戻す運動（リセットエクササイズ）として、腕・肩、胸・背中などをほぐすため、関節運動と脱力を交互に繰り返し、本来の動きに戻す運動が行われた。参加者は、運動前後の体の動きの違いに驚くとともに、効果を実感していた。



昼食は、実習で調理した5品のメニューを全員で試食、調理で引き出された地元素材の良さを改めて実感しながら、食事を楽しんだ。

午後から「地域の食で健康に生きる」と題して行われた貫田氏の講演では、食べる心構えとして「良い食品を選ぶ、よく噛みしめる、おいしく食べる」の3点が重要と説明、特に「良い食品を選ぶ」では、「選ぶことは難しいことだが、苦前は食材に恵まれたところである。新鮮なものやその季節の旬なものを選んで食べることが良い。」と語った。参加者も楽しみながら学習することができ、参加してよかったと口々に語っていた。



お米を使った料理教室

苫前消費者協会（逢坂武子会長）と北海道米販売拡大委員会が主催の「お米を使った料理教室」が1月22日（金）公民館で実施され、約30名の住民が参加した。

この事業は、道内で生産された米や農水産品等の消費拡大と普及などを目的として実施されている。今回のメニューは、スペインを代表する米料理のパエリアや帆立などを使ったライスサラダなど計5品。講師は招聘せず、前もってメニューの相談や試作時の指導を町栄養士に依頼、当日の指導は消費者協会員が行った。参加者を6班に分け、各料理のポイントを説明した後、調理開始。参加者が全員女性だったこともあり、手際よく進んだ。試食では出来映えに満足した表情で楽しく会話しながら食べていた。



本町で留萌中部圏老人クラブ小ブロック研修会開催

留萌管内中部3町村の老人クラブ会員の交流と生きがい・健康づくりを目的とした留萌中部圏老人クラブ小ブロック研修会が本町公民館で開催され、86名の参加で賑わった。



研修1として紙工作「お節句の壁飾りづくり」を町社協職員の指導のもと実施、午後からは研修2「はじめてのふまねっと」としてNPO法人るもいコホートピアより5名の講師を招聘、ふまねっと運動を実施した。ふまねっと運動とは、50センチ四方の網を踏まないように歩く運動でステップを間違えないように学習、歩行バランスの改善や認知機能を向上させることを目指した運動学習療法である。

参加者は、網を踏まないようリズムに合わせて歩いたが、中には網に集中しすぎて、リズムに合わない人もいて、笑いに包まれながら運動を楽しんでいた。

とままえ落語会

1月27日（水）公民館でのとままえ落語会が開催され、約100人の来場があった。この落語会は平成16年から実施、この時期恒例となっており、土別市サンライズホールととままえ舞台鑑賞友の会（松岡満雄会長）との共同開催事業として実施、公演合間にはお茶やようかんのサービスなども行われ好評を得ている。

出演は、柳家さん喬師匠と漫才コンビ笑組の2組。笑組は本町での公演は初めてだが、テンポの良い漫才や南京玉すだれなどを披露、南京玉すだれが元に戻らなくなるなどのハプニングもあり会場の笑いを取っていた。また、さん喬師匠は、「長命」「鴻池の犬」「抜け雀」を披露、笑いを誘う表情、しぐさやしっとり聞かせる人情噺に、会場も落語の世界に引き込まれていた。



力屋町内会「見守り情報」記載指導

力屋町内会（鈴木光雄会長）が「見守り情報」事業の取り組みのため、実施方法の説明及び記載指導等を1月28日（木）力屋生活館で実施した。見守り情報は、独居老人などの高齢者世帯で病歴・服用薬などの医療情報を円筒型のプラスチック容器に入れ冷蔵庫に保管し、急病などの際に救急隊員に知らせるもので、すでに古丹別幸楽会老人クラブで実施している。



今回は、力屋地区の全84世帯を対象に通知、うち47世帯が参加、容器に入れる必要情報の記載方法を社会福祉法人苫前町社会福祉協議会（笹原進会長）職員より説明、内容確認のうえ容器に入れ配布を行った。なお、欠席した世帯には町内会で確認作業を行い、全世帯での実施をめざすとのこと。

鈴木会長も「力屋地区は高齢者が多いため、今回の取り組みは大変意義のあること」と語った。

学校給食考案メニューが採用し、今日子供達に

苫前商業高等学校（金濱茂校長）で課題研究の授業を選択した松原省吾班のメンバー8人が考案した学校給食メニューが、1月29日（金）に町内小中学校の児童生徒の給食として提供された。

メンバーは地産地消をテーマに地元農産物を使った給食メニューを検討。最初のかぼちゃハンバーグなど3つ考案、試作品も作り、給食センター木田聖子栄養教諭にメニューを提出。アドバイスを受け検討や試作を繰り返し、かぼちゃ春巻きとハンバーグサンドの2つに絞り再度提出、かぼちゃ春巻きが採用された。

1月ということ、材料は地元のものを使うことはできなかったが、メンバーは実際に作られた春巻きを試食「試作品より食べやすくなった」「子供達に実際に食べてもらえてうれしい」など笑顔を交えながら語っていた。児童からも「かぼちゃはきらいだけど、これなら食べられた」との感想や「次はどんなメニューを考えているの？」などの質問に丁寧に答え、児童と交流し合いながら楽しいひとときを過ごしていた。



自分の中のオニを追い出せ! ~町内保育所で豆まき~

2月3日(水)は節分の日ということで、町内保育所では豆まきが行われた。

苫前保育園(青木久美子園長)では、節分のお話で「みんなの中にもいじわるオニや泣き虫オニなどがいて、そのオニが暴れることがある。そのオニを退治するためにも豆まきが行われる」と子供達に説明した。豆まきでは、消防職員2名がオニに扮して子供達を追いかけようとしたが、子供達もオニの動きを封じるためにオニの足に捕まる作戦が見事成功。動けなくなったオニに容赦なく豆をぶつけていた。終了後には、火事にならないために火遊びをしないことを約束した。



一方、古丹別保育所(川森のり子所長)でも豆まきが行われ、豆まきの歌や豆まきの紙芝居の後、オニに扮した川森所長が現れると、逃げながらも豆を一生懸命ぶつけていた。最後は全園児がオニごっこで楽しんだ。

独居老人等の除雪が各学校・団体で行われる

独居老人や老人世帯などの除雪が困難な世帯を対象としたボランティアによる除雪が各地区で行われた。1月29日(金)の萌州建設株式会社苫前支店(秋山貴人執行役員支店長)を皮切りに、30日(土)橋場産業株式会社(橋場幸一社長)のボランティア橋緑会、2月5日(金)苫前中学校(半澤豊秀校長)、6日(土)東北建設株式会社(菊池浩社長)、7日(日)は消防苫前・力屋分団、8日(月)苫前商業高等学校(金濱茂校長)、13日(土)古丹別中学校(長谷川博校長)、そして14日(日)は消防古丹別分団が各地域を担当し実施した。

古丹別中学校では、3年生を除く30名が参加。4班に分かれ、高く積もったベランダなどの雪を黙々と取り除いていた。



交通安全協会役員及び交通安全指導員合同研修会



2月6日(土)役場大会議室で交通安全協会(千葉國雄会長)役員及び交通安全指導員会(檜森正春会長)合同研修会が開催された。

北留萌消防組合古丹別支署の白府正志救急係長と河端秀明さんより応急手当の基礎知識の講話及び心肺蘇生法とAEDを使用した救命処置、止血法やその他の応急手当について実技を行った。

その後、羽幌警察署苫前駐在所の藤田利文所長からの交通安全に関する講話では、「平成21年は、北海道における交通事故死全国ワースト1は回避できたものの、未だ多くの人々が事故の犠牲となっている。苫前町でも交通事故死が1名出しており、平成22年においても更なる交通安全啓発にご協力いただきたい」と述べ、協力を呼びかけていた。

雪像、すべり台やイグルーに子ども達も大喜び ~家庭教育サポート企業による地域貢献~

2月7日(日)公民館前に家庭教育サポート企業である橋場産業株式会社(橋場幸一社長)が雪像(機関車トーマス)とすべり台を設置、その後開催されたのびのびサークルで子ども達に披露された。公民館前での雪像やすべり台の設置は、平成19年度から毎年行われ、道教育委員会が協定を結んでいる家庭教育サポート企業が行っており、町内には4社が登録している。

同企業によるすべり台と雪像づくりは、2週間前より作業を開始。すべり台はすぐ完成したが、雪像は型枠の撤去、雪の削り込みなどを行い事業の2日前に完成した。

また、イグルーづくりは同サポート企業の渡部工業株式会社の職員4名が協力。四角に切り出した雪塊を丁寧に積み重ねたが、屋根部分がうまくできずに板で臨時の屋根とした。

雪像を見た子ども達は大喜びでトーマスの荷台にまたがったり、すべり台で滑ったり、イグルーの中へ隠れたりを繰り返し、冬の楽しみを満喫していた。



女性力さらに磨きをかけて ~輝く女性の集い~

苫前町農業協同組合女性部(早川友子会長)主催の第30回目を数える輝く女性の集いが2月9日(火)にとままえ温泉ふわっとで開催され、約60名の参加があった。内容はマナー講座として「テーブルマナー」。同施設の藤原克治支配人が講師となり、洋食における様々な礼儀作法を学習、料理もオードブルに始まり、スープ、ポワゾン(魚料理)、アントレ(肉料理)など一通りの正式なもので講習が行われた。



フォークやスプーンの取り方などの基本から、スープの飲み方、骨付きの肉料理の食べ方などの料理に合わせた説明などを受けながら、実際に試食を行った。「出された皿の位置が食べにくいので、ずらしてもよいか?」「アイスクリームについているウエハースは手で食べてもよいか」など参加者からの質問にも藤原支配人が丁寧に答えていた。

ワクワク・ドキドキ!がっこうってどんなところ? ~小学校1日体験入学~

2月9日(火) 町内の小学校で新1年生の1日体験入学が行われた。苫前小学校(八谷芳博校長)では、対象の15名が父母とともに登校、保護者は小学校の概要や入学に向けた準備などの説明を受け、子供らは1年生の教室へ。

先生との初対面で挨拶を元気よくしたあと体験したのは図工の授業。赤、青、黄の色紙に丸や四角などの図形が描かれているものを丁寧にハサミで切り取り、画用紙に自由に貼り付けやクレヨンでのお絵かき。最初は緊張した表情だった子ども達も次第に笑顔が始めた。

トイタイムの後には、体育館で手つなぎオニなどの遊びを先生と一緒にいき、楽しそうに走り回っていた。

町内小学校の入学式は、4月6日(火)に行われる予定。



成人講座 バレンタインケーキづくり



2月12日(金)公民館にて成人講座バレンタインケーキづくりが行われ、町内在住の成人約20名が集まり、ケーキ作りを習得した。

この日の講師は、羽幌町の梅月でパティシエの小原健嘉さん。小原さんは千歳市に本社のある洋菓子・和菓子を製造している株式会社もりもとで修行し、家業に戻っている。

本来であれば、スポンジづくりから行うところだが、機材の関係でスポンジは事前に持参、スポンジは作り方のみを説明した後、スポンジへのクリーム塗り方やチョコ、フルーツでの飾りの付け方などの実演を見ながら実際に体験へ。生クリームがうまく塗ることができなかった参加者もいたが、小原さんからのアドバイスにより全員が完成、自宅へ持ち帰った。

様々な世代が交流 ~町民ピンポン大会~

苫前卓球連盟(松田孝会長)主催の町民ピンポン大会が2月14日(日)スポーツセンターで開催され、就学前の子どもから70代までの約20名が参加して行われた。

親子の部と一般の部のダブルス2部門、総当たり方式で行われ、ラリーが続く好試合もあったが、中にはチャンスボールを空振りやとんでもない方向に打ってしまふ選手もいて、笑いが絶えない和やかな雰囲気が進められた。結果は次のとおり。



☆親子の部

第1位: 黒田静香・愛梨
第2位: 松田 孝・久保杏奈
第3位: 佐々木尋規・流花

☆一般の部

第1位: 赤塚隆志・伊藤 優
第2位: 石川広美・黒田静香
第3位: 佐々木尋規・黒田一幸

ちゃんと上がるかな? ~古丹別小学校2年生 学社融合事業「凧づくり」~



2月16日(火) 古丹別小学校(岩村直幸校長)で2年生の学社融合事業「凧づくり」が苫前凧の会の運上英彦さんと合田義春さんを講師に招聘し実施された。

この日作られたのは六角凧。同校2年生16名は、事前に六角形に切り取られた黄色いビニールにアニメのキャラクターなどの好きな絵を描いたものへ、竹ひごやモールなどを使って骨組みと糸をつけ完成させる工程だが、児童が凧への糸の結び方がわからずに大苦戦。あちらこちらで「運上さ〜ん」「合田さ〜ん」と呼ぶ声に、2人とも忙しそうに指導にあっていた。

児童達は、完成した凧を見て「高く上がってくれるかなあ」と笑顔を浮かべながら期待を膨らませていた。

苫前中学校で人権教室

2月17日(水) 苫前中学校(半澤豊秀校長)で人権教室を開催、講師として株式会社植松電機の植松努専務取締役を招聘し実施した。「思うは招く」と題して行われた講演では「現在の日本では急速に仕事が減少している。それは日本が1を100にすることばかり行ってきた結果である。これから大切なのは0から1を生み出すこと」と述べ、さらに「それらのためには知恵と工夫が必要。そして、あきらめない心、わからないことは教えてもらうのを待つのではなく、一歩でも進んだ方がよい」などと中学生に向け数々のアドバイスをした。

植松さんの自らの小中校生時代の体験とともに、現在取り組んでいる宇宙開発に対する実績と今後の夢などの熱い話に、中学生も真剣に耳を傾け、感銘を受けていたようだ。



男前料理教室

2月20日(土) 公民館で食生活改善協議会(間宮由紀子会長)主催の男前料理教室が13名の参加で開催された。「弁当箱からわかる!おいしいバランス食を伝授」をテーマに、この日作られたのはわかめご飯、豚肉の野菜巻き、きのこの香味和えなど計7品。

冒頭に駒井紅美栄養士より「弁当箱の黄金比率」のミニ講話の後、三角巾にエプロン姿の男だらけの料理教室がスタートした。調理の際は協議会会員4名が各班に1名ずつ配置していたが、「いちょう切りってどう切るの?」「にんじんは洗うの?」などの質問が飛び交い、指導に調理に忙しそうに動き回っていた。

参加者は、できた7品をミニ講話で学習した黄金比率である主食3:主菜1:副菜2の割合で弁当箱に詰めたあと、満足そうな表情で試食した。



成人講座「木のおもちゃづくり」

公民館主催の成人講座「木のおもちゃづくり」が2月21日(日) 公民館で開催され、男性限定の教室に10名の参加者が集まり創作活動を行った。



講師は、東川町で木工クラフト製品を製作する鈴木工房を運営している鈴木秀一さん。鈴木さんはグランドクラフトフェアや北国の手づくり大賞へ出品、入選するなどの経歴を持ち、動物をモチーフとしたイスやペーパーウェイトなどが話題を呼んでいる。

参加者は、電動糸のこなどの機器や紙やすりを使い、トラックや動物型の車など思い思いの作品を作成、自分の子どもや孫が喜ぶ顔を頭に思い描きながら真剣に取り組んでいた。

なお、前日には女性限定の同講座が実施された。

子供達にたくさんの本を読んでもらうために -町内2業者がブックカバーを贈呈-

2月23日(火) 役場において町内で図書の取り扱いをしている菊地書店と有限会社マルキ小阪商店の2店が、子どもの読書普及と町内小中学校・公民館の図書室活動の応援として書籍カバー用品を寄贈した。

この用品はB5サイズなどの粘着性のある透明なシートで防水や破損防止のために本の表紙部分を覆い貼り付けるもので公立図書館などで多く使用されているもの。

この日訪れた菊地暢さんから、各小中学校長及び公民館長に目録が贈呈された。各学校では新学期にPTAなどの協力を募って、図書へのカバーの取り付けや蔵書整理、除籍などに取り組んでいく予定とのこと。このような取り組みがきっかけで子ども達の読書環境の充実が図られるのではと期待している。



森町長が北国の省エネ・新エネ大賞を受賞

北海道経済産業局が道内のエネルギー普及に関して著しい成果と功績がある者を表彰、省エネルギーの推進・新エネルギーの導入促進の加速を図ることを目的に本年度から実施された平成21年度省エネルギー月間北海道地区表彰で、森町長が風力発電への様々な活動や風力発電推進市町村全国協議会長として大学等の講演活動、マスクミ等でPR活動を実施、風力発電の普及活動が評価され、啓発普及(個人)部門を受賞、2月23日(火)札幌市センチュリーロイヤルホテルで開催された表彰式に参加した。

北海道経済産業局の柚原局長から表彰状と盾を受け取った後の受賞者の挨拶では「身に余る光栄です。これからは地球規模での省エネ・新エネを進めなければならない。北海道は風、地中熱等の自然エネルギーに恵まれている地域であり、我が国を牽引していかなくてはならない。今後も低炭素社会の構築に貢献していきたい」とこれからの意気込みを述べた。

+ Dr.小野の処方せん

食事療法

病気治療、健康志向、スポーツなどその目的によってバランスが違ってきます。その目的に対して理想的献立ということになると思います。食事療法のみで完結するものではなく、運動療法・薬物療法が多くは組み合わせられます。基本的原則は共通し、適正なエネルギー量(発育成長活動に必要な量の食事)、栄養バランスが良い食事(炭水化物、蛋白質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維)、減塩、飽和脂肪酸の制限が勧められます。その方法論は、不足するものの補充(鉄欠乏性貧血、骨粗鬆症、口内炎など)、食品の制限(アレルギー疾患、甲状腺疾患、膵炎、高脂血症、痛風、腎臓病など)、エネルギーの管理(糖尿病、肥満など)、減塩(高血圧など血圧管理)、サプリメントの活用、これらの組み合わせなどに分類されます。エネルギー管理は、すべてのものに共通し基本的なものです。消費エネルギーは①基礎代謝エネルギー、②活動のためのエネルギー、③特異動的作用(体温など)によるエネルギーに分類され、この合計と摂取エネルギーが一致すれば体重が維持されます。標準体重〔22×身長(m)×身長(m)〕×基礎代謝基準値(年齢により一定)×身体活動強度が1日のエネルギー必要量とされます。30歳以上では基礎代謝にほぼ差はなく、18~29歳で1割アップします。

医療法人社団 オロロン会 苫前クリニック
理事長 小野 哲郎 ☎ 64-9070

古丹別小学校産業廃棄物の処理 ～株式会社東北建設～

古丹別小学校産業廃棄物処理業務を行った株式会社東北建設（菊池浩社長）が同小学校内にあった産業廃棄物約1tのうち約3分の2を地域社会貢献事業で処理した。

廃棄物処理については、予算が少ないこともあり年次計画により数年かけて処理を行う予定でしたが、今回の申し出により学校の倉庫内もすっきり片付けました。

大変ありがとうございました。



苫前町公民館ボイラー図書室 系統温水循環ポンプ取替 ～日進エンジニア経常建設共同企業～

公民館ボイラー取替工事を行った日進設備工業株式会社（松浦淳社長）と有限会社エンジニア商会（本間正城社長）の経常建設共同企業が図書室温水循環ポンプ取替を地域社会貢献事業として実施した。

ボイラー取替中に図書室系統のポンプが異音をあげ、機能を果たしていなかったことから、同社の申し出により実現したものであります。



旧上平グリーンヒルキャンプ場 誘導看板撤去 ～山本建設工業株式会社～

国道の補修工事を行った山本建設工業株式会社（山本啓一社長）が旧上平グリーンヒルキャンプ場の誘導看板の撤去を地域社会貢献事業として実施した。

同キャンプ場は平成18年度に閉鎖されましたが、看板が残っており、劣化のため倒壊の恐れがあるとのことで、撤去・処理しました。お陰で被害等も出ませんでした。ありがとうございました。



町道力屋南1号線流末処理・町道力屋南2号線補修整備 ～株式会社水上建設工業所～

番屋の沢川砂防工事を行った株式会社水上建設工業所（水上博社長）が町道力屋南1号線流末処理と南2号線補修工事を実施した。

流末処理や町道との段差で大変苦慮していましたが、申し出により新たな排水桝への接続と段差解消ができました。ありがとうございました。



町道三豊線道路標識・貯水槽支柱取替 ～齊藤組興業株式会社～

三豊海岸特対（経済）工事を行っている齊藤組興業株式会社（齊藤昇社長）が町道三豊線に設置している標識と貯水槽の支柱の取替を行った。

長年の浜風にさらされた支柱は錆びた状態でしたが、今回の申し出により倒れる心配も解消されました。ありがとうございました。



「文芸」

（短歌）

きしきしと雪の鳴る音懐かしみ夫と並んで家路を辿る
古里の浜は白波大荒れの吹雪く夕べとなりていららし

札幌市 横内 弘子
古丹別 大矢根亮子

一日の戦い終へし病室の窓に真白き粉雪の散る
葉臭と白衣の五体に包ませて深夜勤務のナーズら優し

札幌市 住吉 美恵

何ひとつ得るなき日々の流れきて早や立春の宙に抱かるる
口渴き「札幌の水」ふふみたり齢かさねるだびの炎症

古丹別 木幡とく子

閉ざす目に吾娘の笑顔と写し一つ声をきままに涙あふるる
五線紙に綴る昭和の唄聞けばひとくち含む酒の味する

（俳句）

淡雪や 聳やぐ歌碑の 空の彩
柏木の 赤く散る葉や 春進む

古丹別 桑 風

（文責・大矢根）

（川柳）

冬帽子 水子地藏に かぶせくる
火の用心 老いた母より 諭される
手作りの 凧に景気と 乗せて揚げ
ストーブを 囲む零困気 時流れ
かな釘の 可愛會孫の 年賀状

（文責・鎌田）

古丹別 運上 吉雄
苦前 小島 信子
苦前 斎数 範章
苦前 関 武
鎌田 信夫