



## きらり！ No.17 まちの主役



那須町食生活改善推進員会  
会長 仁平 則子さん

食生活改善推進員は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに食を通して健康づくり活動をしているボランティア団体です。現在の会員は23名、地域における食育推進の担い手として、世代別の食育活動を推進し、食事バランスガイド・地産地消・郷土料理などの普及活動を行っています。

主な事業として「男性のための料理教室」や「親子クッキング」のほか、「幼児の食育出前講座」では保育園・幼稚園に向いてエプロンシアターや体操を行い、食生活や運動の大切さを伝えています。

仁平さんは次のように話します。「お隣さん、お向いさんの草の根活動が原点です。親しみを感じて気軽に呼びかけてもらえるようカラフルなエプロンをかけて活動しています。主食、主菜、副菜、乳製品などパランスの良い食事が大切。朝食は一番大事です。朝ごはんを食べないと脳が働かず、午前中からぼんやりしてしまいます。和食が見直されていますが、だしを効かせ、酢を上手に利用すると薄味でもおいしく食べられます。漬け物やポテトサラダにかけてもおいしいですよ。」

食を食べることは生きることの基本です。健康づくりの輪が、地域全体に広がることを期待しています。

### ◇短歌

歌志内は懐しき地よ青春の  
授農学従よ初恋なりし  
電話よりも落ちつく文をしたためて  
切手の鳥に思いを託す

平山 惇一  
稲沢 芳子

### ◇遊行柳投句箱

春雨に幹も青めき立つ柳  
やわらかに春雨けむる柳かな

幸野美保子  
大橋 正明

### ◇俳句

里神を祀る一本桜かな  
小流れに淀みのありて花筏  
仁王立ち威風堂々山桜  
八溝山標となりぬ古ざくら  
祖谷の里老いし夫婦の春田打ち  
鈍色の空の孤高の山桜  
古里の神話かたるる山桜  
老幹に瘤たくましく山桜  
花疲れ遠く見て見るも美しや  
眠りから覚めて彩どり山笑ふ  
山里を淡く染めたる桜かな  
春の田や那須岳仰ぎ一服す  
狒犬を統べて御座しぬ大桜  
花大樹幹のよじれの左巻  
老幹に地霊を宿し山ざくら  
荒鋤の土黒々と春田打つ  
二輪草ささやく沢の走り水

南雲 浩一  
齋藤 照代  
白田 静江  
七海 英司  
仲川 光風  
平岡 丈子  
大島 昇  
岡部 慶子  
榎 かず子  
津田イツ子  
小森 静江  
津久井知子  
垣内 孝雄  
鮎瀬 汀  
山口 生石  
深山 輝  
田中 思楼

### 那須文芸

#### 那須文芸への出句について

出句は楷書でお願いします。判別できない場合は掲載になりませんのでご注意ください。また、電話番号の記入をお願いします。

■締切り 5月17日(火)

■俳句の送付先

〒329-3222 那須町大字寺子丙3-166  
田中 義郎 ☎72-5044

■短歌の送付先

〒329-3292 那須町大字寺子丙3-13  
町総務課広報広聴係 ☎72-6901



### ラジオ番組 【ら・ら・なすTime】

パーソナリティー  
久保田彩乃

☆毎週木曜日 正午～午後12時30分

☆レディオベリー 76.4MHz

☆那須町提供【ら・ら・なすTime】

那須町のフレッシュな観光・イベント情報や魅力をお伝えしています！お楽しみに！