

収穫の秋 皆様方にはお忙しくお越しの事と思います。
『湖の風』秋号が出来上がりましたのでお送りさせていただきます。

空は高く、澄み、遙か山の峰がはっきりと見て来る。
寒さと共に紅葉がだんだんと里に下り
いちぢくの実が一つ二つと色づいていく。
やがて栗も柿も色づき、秋の色でいっぱいになります。

稲刈りで、忙しい両親。縁側で一人で人形と遊ぶ、6才下の妹。
「一人で良い子で遊んでましたよ。」と近所の人と言う。
いつも妹を ほっておいて遊びに行った。
あれから50年近く過ぎたのに あの、あどけない姿が心の中から消えません。

『なん、なん、なつめの花の下 お人形さんと
遊んでる かわいみよちゃんじゃないでしょか』
ここしか知らないこの童謡 時々 口ずさんでいます。

日々に追われ 若き日の志は、いつの頃かついて
今は、まず健康をと、四季の移り変りに身をまかせ、旬のものをいただき
秋は秋の生き方ができたらと 思っています。

前回もたくさんのお手紙を頂きありがとうございます。
今後ともお力添えの程どうかよろしくお願い致します。

平成11年10月1日



ほのぼの家族の情報誌



2 食べ物を薬にしましょう

2 まちかどインタビュー

お仲間が財産

3 ぶらり散歩道

野口謙蔵記念館

3 星空への招待

ヘガスス座

3 連載マンガ〔ぼっけもん〕

中島智弘

4 おたよりポスト

4 プレゼントクイズ

4 編集室だより



1999年

秋号

VOL. 14

茄子

味にクセがなく、どんな料理にも合います。特に油との相性は抜群で、油脂類を効率よく摂るのに最適の野菜です。

●栄養と薬効

ナスニンという色素が含まれ、血管をきれいにし動脈硬化を予防する働きがあります。

●口内炎、下痢、歯痛を治します。煮て食べると炎症を鎮める働きが強く、特に口内炎に対する効果は抜群です。

●糖尿病、てんかんにも効果的です。食物繊維、ビタミンCなどの総合作用で体内の細胞が糖の取込を調節できるようにします。



食べ物を薬にしましょう
— 薬になる野菜 —

青硬菜

中国野菜の中で

も一番人気のある野菜です。炒めたり、茹でたり、鍋

にもと利用範囲の広い野菜です。緑黄色野菜の不足し

がちな冬でも手に入るので、ビタミン供給源としてお

おいに活用しましょう。

●栄養と薬効

●食物繊維が多いので便秘に効きます。炒める時の油は植物油にします。中華スープにしてもよく効きます。

●ビタミンAにかわるカロチンが多く含まれるので、風邪のひき始めなどに最適です。



お仲間が財産

大津市にお住まいの読者なら、「舞臺の郷」(月刊)という名前のミニコミ紙をご存じかも知れませんね。3年前の春に1000部でスタートし、現在では瀬田地区4000部、大津駅周辺4000部と大躍進の元氣ペーパーです。平和コンサートのPRや県内の障害者の共同(働)作業所の紹介、地域でおきた事柄やリサイクル情報などが紙面にあふれています。今回は発行責任者の池田陽子さん

お仕事が終わってからの取材、編集は大変ですね。「どちらかといいますが、最初は趣味でコツコツという感じでしたが、まわりから色々アイデアや協力がいただけるようになり助かってます」。

お仕事のあいまの編集作業なので、いつまで身体がもつか心配だそうですね。「一応、主婦でもあり買物や雑用などもありますから、予定外の事が発生しますと、もうスケジュールがパニック状態なんです。(笑)」企画、取材、編集をこなしながら毎月発行することの困難さはよくわかります。

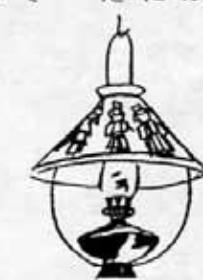
読者の反応は?。「街の人たちのつぶやきも、できるだけ載せるようにしています。問い合わせや、意見・感想などが郵送やFAXで届いていますよ。」部数

まちかどインタビュー



ミニコミ紙発行者同志の情報・意見交換の場があれば楽しいですよ、と笑顔のすてきな編集長でした。

が増えるにつれて、お仲間や協力者がふえたのがなにより財産だそうですね。



「仕事だけでは知合えないネットワークですし、利害を越えた仲間づくりができます。一生大切にしたいですね」

最後に今後の展望を聞かせてください。「こうだったらいいのに、子供たちにこんな事してあげたい、と思っても発表の場がありませんよね。ですから、そんな皆さんの声を大切にして、取り上げていきたいですね。」

健康を保つために薬に頼り過ぎていますか

食物の薬効をふだんの食生活に生かしましょう



■執筆者プロフィール
村田 文子さん

28年間にわたって県生活改良普及員をし、退職後は地元の公民館などで料理教室講師として活躍。著書に「土に生きるふるさとの味」シリーズがある。能登川町在住。

ぶらり散歩道

野口謙蔵記念館

明治36年(1901)、滋賀県蒲生町に生まれた野口謙蔵は、旧彦根中学校(現彦根東高校)をへて東京美術学校(現東京芸大)西洋画科へ進み、黒田清輝や和田英作に師事しました。

卒業と同時にふるさと蒲生野へ帰った野口は、この地を生涯のキャンパスとして描き続けました。その作品は当時の中央画壇に最大の勢力を持つ帝展で認められ、続けて特選3回受賞するなど日本の洋画史に輝かしい作品を描き続けました。そのアトリエを改造復元したのがこの記念館です。大きな窓からは蒲生野の田園風景がひろがり、まるで絵画の様。取材中に急に雨雲がひろがり雨が。夕立です。雨はすくにやみ、再び青空になります。



ぼっけもん

甘党



交通：近江鉄道「桜川駅」徒歩10分
 料 金：大人一〇〇円
 案 内：時間10時～16時30分
 火曜日休館 駐車場あります

した。稲が実り秋はもうそこまできていました。

秋の空

ペガサス座

にぎやかだった夏が過ぎ、やがて冬がやってきます。そんなあいだの秋の星座は少しさびしげです。夏の星座の代表であるさそり座が、天の川とともに西へまわってしまふと、かわって東の空から、ペガサスの四角形が現れます。天馬ペガサスの胴体をつくる四角形は秋の星座の中心です。

英雄ペルセウスが怪物メドウサの

星空への招待



首を切り落とした時、地面にしたたり流れる血の中から、翼を持った美しい天馬

ペガサスが踊り出しました。ペルセウスはメドウサの首を入れた袋を腰にくくりつけ、ペガサスに乗って飛びたちます。そんなペガサスがささまになつて、南天を天がけています。



おたよりポスト

☞「湖の風」が3周年目を迎えられた、とありましたがすばらしいことです。永く続くことをお祈り致しております。

東北は今が花と緑の最中、米月（8月）上旬に一連の祭りが終ると秋風が立ちます。お元気で。

仙台市 安井 宏さん

☞季節ごとに届く、「湖の風」、いつも楽しみにしています。

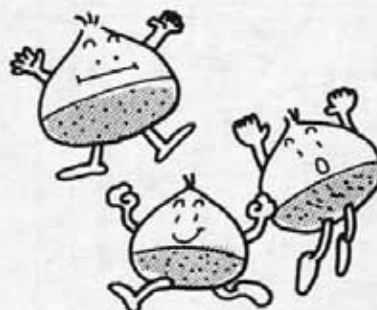
伏見区 藤井 和歌子さん

☞暑中お見舞申し上げます

大津市 杉本 延二さん

☞ダイアグラムを書いて、考えたらやっとわかりました。意外と難しかった。

伏見区 立花 嶺行さん



☞「湖の風」創刊3周年おめでとうございます。

月日がたつのは早いものです。これからも5周年、10周年めざして頑張ってください。私の方は相変わらず週刊朝日・ロードショウ等に似顔絵を投稿しています。一向に景気も良くなりず絵をかいている時だけが唯一気がまぎれます。皆様によろしく。

鹿児島市 中島 智弘さん

♥中島さんは、連載マンガ「ぼっけもん」の作者です。

プレゼントクイズ

$$1+2+3+4+5+6+7+8+9=100$$



こりゃ大変、

印刷ミスを見つけ出せ！

上の絵のなかの数式をよく見てください。

じつは、印刷のミスがあって、「×」とすべきところを「+」にしてしまったところが一カ所あるのです。

では、「×」に直すべき「+」は、どこの「+」でしょうか？

オット、電卓なんかいりません。暗算でねがいます。

ワニ文庫「パズル中毒本」から



プレゼント 図書券

正解者の中から抽選で10名様に

◆応募方法

一枚のハガキに★住所★氏名★年令★職業を明記のうえご応募ください

◆あて先

〒520-2142 滋賀県大津市玉野浦6-26
株式会社シンケン工業
「湖の風」編集室

◆締切 11月10日(木) 消印有効

◆当選発表

「湖の風」冬号で発表します。
夏号 (VOL. 13) の正解は6本でした。

編集室だより

◆淡海ネットワークセンターの福田千佳子さんに、大変お世話になりました。輝いている元気な女性を、これからもご紹介してゆきたいと思います。

湖の風 秋号

平成11年10月1日発行 無料
表紙 宮川りえ
編集人 逆瀬川悦子
発行人 中本景幸
発行所 (株)シンケン工業
〒520-2142
滋賀県大津市玉野浦6-26
電話 077-545-5362