# おたよりのコーナー

先日、ＪＡあきた白神女性部大会に参加した際、てんとうムシ体操という青竹踏みをやりました。早速自宅でも行っています。心地いい刺激なので夫婦で愛用しています。
（能代市二ツ井町　　秋林ミチ子さん）
㊝わたしも一緒にやりました。初めは少し痛いですけど、慣れると気持ちいいですよね。

エコや節約に関することは脳トレに繋がっていることを信じて、ゴミ分別など手間を惜しまずマメに動くようにしています。昔は、チラシの裏を使ってメモ用紙にした記憶がありますが、今やあちこちからメモ帳が集まり使い切れません。これはごく一部の例ですが、残念ながら身の回りにはもったいないと思えるものが日の目を見ずにたくさん埋もれていて考えさせられる日々です。
（能代市二ツ井町　　茂呂チヨミさん）
㊝小さい頃に、チラシでゴミ入れを作っていたのを思い出しました。資源を大事に使っていきたいです。

食べることが大好き。だからこの○○○。いつも向上心をもって生活できたらいいね。スクワットを持続しています。
（能代市　　大山　幸子さん）
㊝スクワットはとてもいい運動だそうです。私もテレビを見ながらやっていますよ。

高２の孫が沖縄への修学旅行のみやげに“笑って長生き”と銘打った１体のシーサーの置物をもらった。普段無口な男の子だけに気遣いがうれしくつい“ホロリ”。“笑い路　高２の孫に　教へられ”
（能代市二ツ井町　　山谷　峯子さん）
㊝やさしいお孫さんですね。おばあちゃんの事が大好きなんでしょうね。

表紙の子どもかわいいですね！山うどが旬の時期になり、食べるのが楽しみです。また、産直には新鮮な野菜がたくさんあっていいですね！
（能代市　　武田　千春さん）
㊝山うどが出始めて、私もきんぴらを食べました。旬の食材はやっぱりおいしいです。

春も間近になってきました。毎日の１時間ウォーキングを今年も継続して健康な身体を維持していきたい。
（能代市　　佐藤　　聡さん）
㊝毎日続けられるのはすごいです。無理せずウォーキングを楽しんでください。

早く畑仕事がしたい。今年は何を植えたらいいかなぁ。
（ペンネーム　　小川ハタハタさん）
㊝悩むのも楽しみの一つですよね。

家の周りはまだまだ雪が積もっていますが、春が近いなぁと感じつつ、畑に何を植えようかと毎日いろいろ考えながら過ごしています。
（能代市二ツ井町　　田村ヒロ子さん）
㊝日中の暖かさが春を感じます。間もなく農作業が始まりますね。

今年こそは、パークゴルフ大会で優勝したいです。
（能代市二ツ井町　　福岡　節子さん）
㊝目標があれば頑張れます。優勝の報告待っています。

毎日、歩数計を見ながら記録しております。健康のためになっていると思います。
（能代市二ツ井町　　髙田　　誠さん）
㊝毎日記録することで楽しみが増えますね。

栄養素についての特集がとても勉強になりました。
（能代市　　大塚　義道さん）
㊝ありがとうございます。これからもいい情報をお届けします。

久々に旅立つたくさんの白鳥の鳴き声を聞きながらおたよりを書きました。もうすぐ春ですネ！
（能代市二ツ井町　　池端満里子さん）
㊝白鳥の飛び立つ姿は美しいですよね。春はすぐそこです。

春と言う字。「三」「人」「日」と三つの字を合わせて春と読む。北国も長く寒い冬に。閉じこもっていたがようやく陽の目を見ることができる。春は卒業・入学と人の出会いが多くなる。農家にしても何かと心躍る季節となる。自然の中で陽光を体いっぱい浴びて、土のぬくもりと共に春が耳元へ。
（能代市　　大山　春海さん）
㊝農作業が本格化する季節になりますね。

一月も残す所あとわずか。今年の農作業ももうすぐです。周りの雪が徐々に融けはじめ、気持ちの面でも忙しくなるんだなぁと思っています。今年もいろんな面でも頑張るぞ。
（能代市　　山崎ヨシ子さん）
㊝雪も融け、いよいよ農作業が始まりますね。

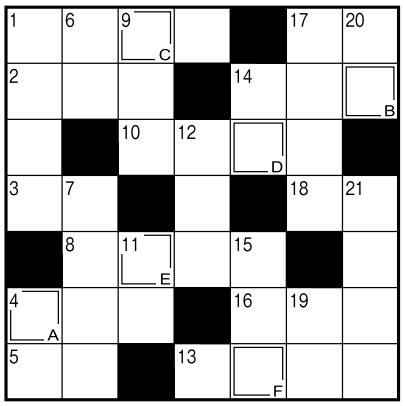
天気続きなので、家の周りの残雪の片づけ時に賑やかな声が聞こえ空を見たら、白鳥の北帰行でしょうか。初めて見た白鳥の大集団でした。
（能代市二ツ井町　　簾内伊四郎さん）
㊝春が間もなく来るようでわくわくしますね。

## 当選おめでとうございます

武田　千春さん（能代市）　髙田　　誠さん（能代市二ツ井町）
大山　幸子さん（能代市）　池端満里子さん（能代市二ツ井町）
大塚　義道さん（能代市）

▲誌面の都合上、皆様から寄せられたお便りを、一部割愛させて頂きました。たくさんのお便り、ありがとうございました。

## クロスワードパズル



**タテのカギ**

01.片目だけパチンとつむります
04.夜空できらめきます
06.不満がたまるとこぼしてしまうことも
07.ジョベルカーやブルドーザーなどのこと
09.ホエールはクジラ、ドルフィンは――
11.師匠に就いて学ぶ立場です
12.丸木を組んで作る舟
14.平和の象徴とされる鳥
15.コンビニで免許証の――を取った
17.機嫌がいいときに漏れる「フンフンフーン♪」
19.なめて味わうお菓子
20.アイロンをかけてのばします
21.――先は闇　慎重に進みたいものです

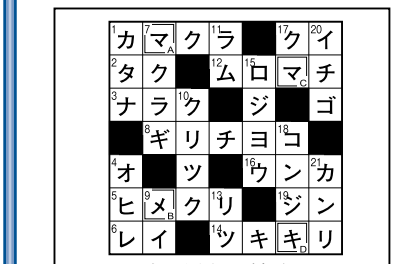
**ヨコのカギ**

01.ホー、ホケキョ！
02.わずかな希望のことを――の望みともいいます
03.当たりかな、外れかな
04.カビが増殖するために飛ばします
05.春・夏・秋・冬と巡ります
08.長湯をして――のように真っ赤になった
10.受験生に問題用紙と――用紙が配られた
13.しょうゆ、みそ、塩、豚骨……色んな味があります
14.開店祝いの札を付けた物が店先にずらりと並ぶことも
16.耳たぶに穴を開けて着けます
17.２本で１膳と数えます
18.祝いの席では尾頭付きが用意されることもあります

答

| A | B | C | D | E | F |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

二重枠に入った文字をＡ→Ｆの順に並べてできる言葉が答えです。正解者の中から抽選で素敵な景品をプレゼント。どしどしご応募ください。（締切は３月31日必着です）



先月号の答え
**マメマキ**

**●応募方法**
ハガキの裏面に答えと住所、氏名、年齢、電話番号、先月良かったコーナー、あわせてお便りコーナーへ**ひと言添えて**ご応募ください。
広報に寄せられたお便り及び当選者の氏名を掲載させていただきます。

宛　先
〒016-0816　能代市富町２―３
JAあきた白神クイズ係



山羊座（12・22～1・19）　思うようにならないことが多くなる気配。特に家族など、身近な人たちから干渉されがち。感情的にならないで