

## ストレス発散でいい気分



私たちのジャンピングジャック(通称J・J)は、八巻奈美子先生を講師に、30代から50代のお母さん方が集まってできたエアロビクスサークルです。

エアロビクスというと、かなりハードなスポーツだと思の方も多いでしょうが、各自の運動能力や体調に合わせて身体を動かしますので、どなたでも気軽に参加できます。

リズムカルな曲や、今はやりの曲に合わせて身体を動かしてみませんか!日ごろのストレスも汗と一緒にパァーッと吹き飛ばしましょう!!気持ちいいですよ。

毎週水曜日の午前10:30から12:00まで、中央公民館大ホールで活動しています。ぜひ一度見学に、また、一日体験をしに来てください。待っています。

(連絡先 三浦ともみ ☎25-3511)



## 市民文芸

一人俳句三句、短歌三首、川柳三句以内。はがきに作品・住所・氏名・応募する  
 地名をはっきり書き、〒989-0257白石市宇理町37-3、白石市情報センター  
 へ。短歌、俳句、川柳の併記は不可。毎月15日締め切り。  
 Eメールでも応募できます。(koho@city.shiroishi.miyagi.jp)

### 歌壇

高橋 辰男 選

バイト終え帰り来し子はただいまと一言告げ  
 てパソコンに向う 黒沢 修子  
 おふくろの味思ひ出し老い二人へそ大根作る  
 寒の最中に 山田 濱  
 退職の祝いに能登の冬の旅荒れたる海に波の  
 花舞う 水戸 光穂  
 雪がとけもう春だよとつばやいて窓のけしき  
 に七色の虹 高橋 千秋  
 雪止みて月がいでしと夫の声元旦の夜は静か  
 に更けて 石田みどり  
 降りしきる小原の雪を窓に見て呆けない音頭  
 踊る老いどち 石沢 敏子  
 顛倒に新長靴を求めしがそれでも恐怖は古い  
 の身去らず 斎藤タカ子  
 今回は留守番吾にまわりたり喜々といで行く  
 子等に手を振る 高野 伝  
 暖冬と言われて久しこの冬は異常気候で雪降  
 りつつく 大庭 良子  
 評 一首目。バイトから帰った途端、パソコンに親しむ今の子供の生活が端的に表現された。二首目。「へそ大根」は地方色豊かな伝統食品で、確かにおふくろの味である。三首目。退職記念の旅だから、能登の海ならではの波の花はことさらに印象深かった。

### 俳壇

遠藤 秋尾 選

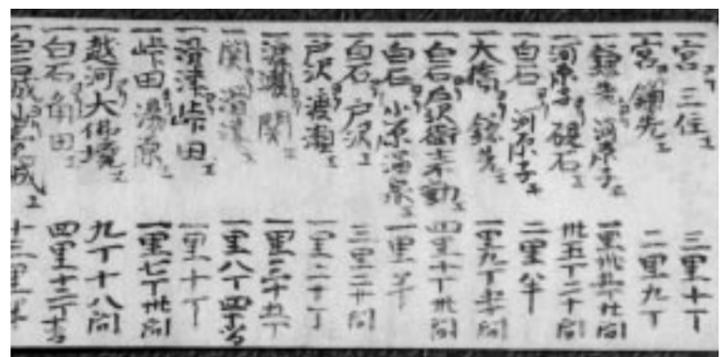
序の舞の昂り咳の一つなし 日下 文  
 昨日より今日また白脚のびにけり 山家 弘子  
 凍解のゲートボールの日も近し 高橋 正男  
 横笛の音色にほぐる余寒かな 佐藤 周子  
 受験子に気儘ゆるしも母なれば 三浦 愛嶺

### 柳壇

山田 風流 選

川岸に並ぶ湯宿や猫柳 岩沢 伍拳  
 阿武隈の山河十里の霞かな 制野 リエ  
 古里は水湧く岩に注連飾る 大庭 良子  
 亡姑の着し黒きコートこたの温きかな 高子たちばな  
 雪降りて人影寂し遊園地 水戸 光穂  
 評 一句目。序の舞とは、芝居や狂言の初めの舞のこと。満席の観客に咳一つなく、そんな静けさが高ぶる心をつのらすのである。二句目。日脚伸ぶは春の季語。少しづつ日が伸びていく様子を「昨日より今日また」と表現し、平凡で誰にもわかる句となった。三句目。しみてた大地も解け始め、久しく休んでいたゲートボールのゲームも近い。春待つ心が伝わってくる。  
 もともとは他人で夫婦けんかする 佐藤 武雄  
 おばさんがおばさん向けの服をさげ 小野嘉津子  
 先生は秘書が秘書がでずり抜ける 水戸 光穂  
 平成児童の面など恐がらず 川村 静恵  
 赤い糸切つて捨てたい時もある 大庭 良子  
 マネキンのウインクに酔う春一番 米沢 礼子  
 新世紀純行で行く旅もよし 平間 大恵  
 ド力雪に除雪予算が底をつき 四電 英夫  
 茶断ちして合格祈る里の祖母 大沼 妙子  
 決定に時間のかかる民主主義 佐藤 尚志  
 評 一句目。けんかは夫婦の調味料。仲良い日々で借老同穴を。二句目。年齢より少し若返りたいのが女心、心にシワを寄せないことが大事。三句目。「すり抜ける穴は身近に置いておく」、かくて金パツジは安泰。  
 投句が漸増していることに感謝。川柳に季語は不要。同じ五・七・五の俳句と混同されぬように作句してください。

## 白石の古文書 12



山林里程調  
 表紙とも十五丁、7・5 x 20・5 cmの横綴の小冊である。  
 刈田地方道法・蔵王嶽道法・領分里数・白石御領分御境目・蔵王嶽の内御釜の辺焼候に付御達・御野馬御巻場・三住御留山・遠刈田御留山・御留山鉄砲御境など、領内各地への道法(距離)や山林の

管理・蔵王山の噴火などが記録されている。  
 この時の蔵王山の噴火は、寛政六年(一七九四)八月二十九日の夜、地鳴りがして、熊野嶽御釜の東南方が焼出し、吹き出し穴が九つ見え煙も上がっている。この所は元禄七年(一六九四)にも噴火している、絵図を添えて片倉家が仙台藩に報告している。  
 三住御留山の森・高尾倉・磯・荒倉・野々森・白萩・横沢・切白・アシ八の九力所は、鉄砲打ち・薪の伐採は禁ずる、と享保十六年(一七三一)に通達が出ている。  
 遠刈田御留山は、荒倉御林・山神峯林・間ノ神御林・屏風嶽林・烏帽子嶽林・杉峯御林など、蔵王山を含む十七力所が御留山として、それぞれ山守が任命され伐採を禁じ、樹木を守ってきたのである。

高尾倉・白萩周辺は仙台藩や片倉家の猟場で、鉄砲などの禁止は当然であるが、蔵王山ろく一帯の森林も御留山として固く守られてきたことに、現在の蔵王の自然があるのもしれない。  
 (白石市図書館蔵)

## 国際コーナー International Corner



もうすぐお城の桜が咲きますね。皆さんも楽しみにしていることでしょう。今月末に、ハーストビル市から市民団が来白します。前回は6月の訪問だったのですが、今年は白石のきれいな桜を訪問団の皆さんに見せることができますね。

今月は、市内の中学校で外国語指導助手(ALT)として英語を教えているジェフ・キヨオカ先生を紹介します。カナダのバンクーバー市から来たジェフさんは去年大学を卒業して、7月に来白しました。ジェフさんはスポーツファンで、特にスキーとアイスホッケーと野球が好きです。今は初めての日本を楽しんでいて、日本語も一生懸命勉強しているそうです!

本人からの一言.....「去年の7月に白石に来ました。あの時はとても暑かったです。白石はとても良いまちだと思います。お店やレストランがたくさんあって、面白い所もいっぱいあります。今年の冬は、白石スキー場でスキーを楽しみました。

また市民の皆さんもとても親しくて、優しいです。これからも、たくさん人に来て、白石の中学生に英語を教えるのを楽しみにしています。」

ジェフさんはとても明るい人で、小学校と中学校で非常に人気者だそうです!市内でジェフさんに会ったら、Helloを言ってね。



第一幼稚園の焼き芋会に参加して...