



下田 栄作（織笠・92）

我が人生
三度の津波およぎきり
仮設出て行く
あてのない一人旅
俺達に幸せくれる
デイサロン
今日も又孫がまって居る
デイサロン
今の世は
戦国時代に様変わり

「詩」

□□□□□□
**みんなの
スペース**

◆あて先・問い合わせ 山田町役場総務課情報係（電話 82-3111内線417）へ。

「山田文芸広場」

魚食ひて

父忘れゆき 酒飲みて

母忘れゆき

身の古びゆく

一本の

ろうそく凜と 百年を

灯した炎

花の李に消ゆ

内館 洋一（飯岡・74）

錦秋の

山の脈わい

里に降る

虫の音を

聞きつつ一人の

部屋暗し

沼崎 悦子（船越・75）

みんなのスペースでは、皆さんからの投稿を募集しています。
俳句や短歌、絵や写真、イベントの告知など、投稿する内容は何でもかまいません。
どうぞお気軽にご利用ください。皆さんのご投稿をお待ちしています。

いっぱいっば山田で行う

馬とのふれあい体験

一般社団法人いっばいっば岩手では、馬とのふれあい体験を行います。馬のエサやりやブラッシング、乗馬体験もできます。皆さんどうぞご参加ください。

▽日時 11月25日（金）

午後3時～4時

▽場所 交流ふらざいっばいっば山田（長崎）

◆問い合わせ 一般社団法人

いっばいっば岩手（電話 77-4343）へどうぞ。



山田将棋愛好会の将棋交流会

豊間根地区と田の浜地区で開催

山田町将棋愛好会では、将棋に興味がある人たちを対象に、将棋交流会を行います。初級者から有段者まで楽

しめます。参加を希望する人は、直接会場にお越しください。多くの皆さんのご参加をお待ちしています。

▽日程 ▼11月3日（金）：豊間根生活改善センター▼5日（日）：田の浜コミュニティセンター▼11日（土）：田の浜コミュニティセンター▼12日（日）：豊間根生活改善センター

▽時間 各日午後2時～5時

◆問い合わせ 山田町将棋愛好会（川村 86-3676）へ。



町長室から

将棋の世界がいま熱い。その中心は、天才中学生棋士『藤井聡太』の存在である。現在プロ棋士として活躍しているのは180人。年間で4人だけがプロになれるという狭き門は、東京大学に入学するよりはるかに難しいという。彼はそのような厳しい世界で勝ち続けている。81マスの狭い盤上で生まれる手の数は、宇宙に存在する原子の数より多いと、いっぞやの新聞に書いてあった。

素人将棋は簡単な手で勝ったり負けたり笑ったりで、実に楽しいものである。私の趣味も将棋で、対局中は眼前の攻防に夢中になる。ストレス解消には大変効果的だ。傍で対局を見ていた方が「将棋をやる人は頭がいい人ばかりだ」と言っていた。「いいえ。皆が頭が良いのではなく、頭が良い人が強くなるのです」と話すと、周囲が笑いに包まれた。笑つことも将棋も、認知症予防には効果抜群です。

山田町長 佐藤 信逸



佐々木 雄磨さん（豊間根・24）

人との関わりの中に見出す喜び

町内の社会福祉事業所で働くのは、佐々木雄磨さん。社会人5年目の彼が受け持つ仕事は、訪問入浴の介助です。日々、入浴車で介助が必要な方の自宅に訪問し、身体ケアを行っています。町内から宮古市にかけての広い範囲を飛び回る毎日です。

「介助には体力が必要で、慣れるまでは非常に大変だったそう。それでも「人と触れ合う仕事」がしたくて、この仕事を選びました」と、就職した当時の気持ちを思い返し、試行錯誤しながら業務に取り組んでいます。心掛けていることは、利用者への声掛け。入浴後の『お疲れさまでした』の一言は、欠かしません。「利用してくださる方に名前を覚えてもらって、認められたようで、本当に嬉しいです」とニッコリ。この瞬間がとても印象深いそうです。

「明るく優しい人が多く、よく気に掛けてくれます」と働きやすい職場だと言う佐々木さん。人懐っこい性格が一層周囲をうさせているのだろつと感じました。今後の目標は、介護福祉士の資格取得。さらなるレベルアップを目指します。

人といふことが好きで、人との関わりの中に見出す佐々木さんは、今日も元気に各地を訪問します。

キッチンスタジオ No.105 ハーモニー

このコーナーでは、町栄養士や山田町食生活改善推進員連絡協議会の皆さんが手軽に作れるお弁当や郷土料理、旬の食材を使った料理などをご紹介します。今回は、さくさくもっちり食感の「レンコン鮭バーグ」です。

【材料（2人分）】

タネ {生サケ…2切れ レンコン…100㌔ 玉ねぎ…1/4個 片栗粉…大さじ2 塩…少々 こしょう…少々}

レンコン…50㌔ 片栗粉…適量 油…適量 大根おろし…1/2カップ 万能ねぎ…適量 ポン酢…適量

【作り方】

- ①サケは骨と皮を取り除き、細かくたたか、フードプロセッサーでミンチにする。
- ②レンコンは皮をむき、タネ用はすりおろす。ほかは5ミリの厚さに輪切りにして、水にさらしておく。
- ③玉ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで2分加熱する。
- ④ボウルにタネの材料を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤水にさらしておいたレンコンの水分をふき取り、片面に片栗粉をまぶす。タネを小判型にし、レンコンで挟んで軽く抑える（片栗粉のついた面で挟む）
- ⑥フライパンに薄く油を熱し、⑤を並べて中火で焼く。焼き色が付いたらひっくり返してふたをし、

レンコン鮭バーグ



1人あたりのカロリー 244Kcal、塩分1.7g

弱火で3～4分焼いて中まで火を通す。

- ⑦お皿に盛り付け、大根おろしと小口切りにした万能ねぎをのせ、ポン酢をかける。

【ポイント】

すりおろしたレンコンがとなりの役目をし、じっくり火を通すことで、もっちりとした食感が出ます。また、レンコンで挟むことで、レンコンのサクッとした食感も味わえます。