





# 連絡箱

掲載無料。申し込みはハガキかFAX,HPより。次回発行日は9/21予定。(注)㊦=申し込み・㊧=問い合わせ・㊨=メール

## \* ヨガメンバー募集

「ヨガで心と体をリフレッシュしませんか」  
火曜 10:00~11:30 川中島町公民館中津分館  
予定 (JA2階) ㊦= ☎ 080-3179-6724(樋口様)

## \* プリザーブドフラワー講習会

①「お寺で彼岸に向けた長持ちする仏花」  
8/27(日) 10:30~12:00 善光寺大勧進 受講無料  
[材料費は5,400円、一対(要申し出)の場合は10,800円] ご進物の場合はラッピング可

②「レストランでローズのアレンジレッスン」  
9/1(金) 14:30~16:30 レストランテ フロー  
リア(篠ノ井杵淵) 料金4,000円(ドルチェと  
飲み物付・ドイツ製リボンの色の選択可)

㊦=カラコレス・プリザーブド&アートフ  
ラワースクール ☎ 0120-112-897・㊨= info@  
caracoles.jp

## \* えほんみつけた テーマ「なつまつり」

(夏祭りごっこしましょ) 8/30(水) ①10:00~  
11:00 ②11:30~13:00 カフェブセット(南千  
歳) 対象=0~3歳児と親(祖父母も可)、ま  
たは妊婦 会費=①大人1名800円(おやつ付)  
②大人1名1,400円(ランチ付)

㊦=㊨ehonmitsuketa@yahoo.co.jp(2日前ま  
でに氏名、電話番号、大人とこどもの人数  
・年齢を)

## \* 第294回つぼで家族の健康づくり

「介護や認知症を防ぐつぼ学習会。個別健  
康相談あり」8/29(火)13:30~15:00 長野市西部  
保健センター(安茂里) 内容=講座と実技  
「中高年の夏バテ回復のつぼと運動」 受講  
料無料 定員=20名 持ち物=筆記用具  
※動きやすい服装でお越し下さい。㊦=☎  
228-8730(近藤様・締切8/26(土))

## \* フリーマーケット&トイレトペーパー交換会

9/2(土) 10:00~13:00(トイレトペー  
パー交換会は11:30まで・雨天決行) コー  
プながの稲里店 交換するトイレトペー  
パーの個数=①牛乳パック30枚(coopマーク入  
り10枚以上は1個・30枚は2個)、②古着(対  
象外あり、5kgで1個・10kg以上で2個)。  
①②とも先着50個・1家族2個まで ㊦=  
エコライフ倶楽部 293-1258(19:00~20:00)

## \* 長野市南部働く女性の家 講座案内

- ◎ビューティ・ペルヴィス®・フローダンス 9/7~12/21 木曜 8回 13:15~14:15 費用=2,510円
- ◎おしゃれで美味しいキッシュレシピ 9/8 金曜 1回 19:00~21:00 費用=1,010円
- ◎着付けとマナー 9/7~2/22 木曜 15回 19:00~21:00 費用=6,650円
- ◆仕事が楽しくなる7つのヒント 9/5~9/19 火曜 3回 19:00~20:30 費用=1,430円
- ◆確定拠出年金の上手な利用法 9/14~10/12 木曜 4回 19:00~20:30 費用=1,740円
- ◆税理士が教える相続対策 9/21 木曜 1回 10:00~12:00 費用=310円
- ◎ゆったりヨガ(夜) 10/5~3/15 木曜 11回 19:00~21:00 費用=3,560円
- ◎やってみよう!楊名時八段錦太極拳 10/11~3/28 水曜 12回 10:00~11:30 費用=3,720円
- ◆楽しく描こうPOP文字 9/28~10/12 木曜 3回 19:30~21:00 費用=2,200円
- 中国語初級 10/16~3/5 月曜 12回 18:30~20:00 費用=3,720円+テキスト代
- 仕事にも使える中国語 10/4~3/7 水曜 15回 19:00~20:30 費用=4,650円+テキスト代  
対象は学生を除く市内在住か在勤の女性(◆と■印は男性も可)。申し込み(■印を除き受付中・定員になり次第締切)等はお問い合わせ下さい。長野市南部働く女性の家 ☎ 292-8151

## 今月の皆さんの投句

母の背で富士山見ていた遠い日々  
使えると集めた物もごみの山  
立ち寄った小皿に少しの山の幸  
山頂でとにかく旨い塩むすび  
ヤッホーと山びこ響きわらび取り  
山の価値高さのみではないはずで  
沁み沁みと山見て思う生きねばと  
若き頃登った山も今は夢  
へこたれぬ幾度も山を越えたから  
ヤッホーと呼べばこだまが返事する  
人の道困った時は山に聞く  
山の手線押されるままのおのぼりさん  
エベレスト見て人生に幕願う  
級友と峰でおにぎりみそきゅうり  
山また山奥に住むは吾が輩じゃ  
しっかりと支えてくれた山の神

荒井照子  
あん幸  
西本真琴  
小林伸風  
大田佳泉  
石川川柳子  
西澤旭子  
松本かよ  
小林美智子  
へちま水  
柄澤紀生  
れんげつじ  
Q四郎  
てくてく  
青木定子  
中島利男

## 準選五句

猪もいろいろあつて山下りる  
山ガールおしゃれ真似て野良ガール  
何時からか山は眺めるものとなり  
富士山に俺も成りたい日本一  
日本一ブナの巨木にハグしたい

タラヨ  
倉ちゃん  
糸爺  
尺取虫  
山のゆり根

「チャトラン」  
どんな時も母の笑顔に元  
氣をもらったものでした。  
見慣れた故郷の山々は、そ  
んな母と重なり合う様です。

「西沢まもるの一言」  
ふるさとの山は、何百年  
も変わらない姿で迎えてく  
れます。うれしいですね。

## 今月のまもる賞

「お帰り」と  
笑顔で迎えて  
くれる山  
作/チャトラン



読者と  
まもるの  
川柳ひろば  
◎今月の題「山」

## 今月の皆さんの投句

入山料ほどは根曲がり採らんとし  
山なりのデカイお尻がタイプです  
生きたる事山あり谷あり我慢あり  
「頑張った」夫婦で登った百名山  
荒れる山乗り越えられるか永田町  
一夜漬け山掛け向かう試験場  
友来たる話題山積時たらず  
登山道一歩一歩とふみしめて  
従順な妻が今では山の神  
御来光感動希望ありがとう  
山歩き今年限りが続いてる  
緑陰に優しく咲きし山あざみ  
山野の匂笑顔で囲む夕餉どき  
登り切りなんとも旨いおむすびに  
山菜取り友を思い出麻績の山  
故郷は野山となって寂しいな  
「海派です」山に住んでる人の夢  
山からの水もやがては大海へ  
御嶽山みたくやまとは読まないで  
山ふたつ無理やり寄せて谷つくる  
富士やまの気高き雲雲払う  
山勤と一夜漬けだよテスト対策  
山の幸目の前にする夕食の膳  
アルプスの山並み白く悠然と  
緑こき山に向かい深呼吸  
山ガイド高根の花を指さして  
山のぼりけしきはいいがつかれるな  
山キャンプ飯ごうで炊く飯うまい  
山からの泉わき出る名水かな  
山の神の言う事も聞く夫  
ファーストが独り勝ちし山動く  
内閣もいよいよ山場にさしかかり  
山なみにうたごえひびくつゆのころ  
信州の食の魅力よ「山ごはん」  
冬山の大事故胸に夏に往く  
山越えて桃源郷目指す日々  
山荒らす人間にカツ!熊鹿タヌキ  
再会に話題山ほどシワ深し  
山頂の醍醐味冷める着信音  
山あい沈む夕陽とにらめっこ  
山盛りで頭キンキンかき氷  
松茸を育てて俺の秘密基地  
富士登山夢みて十年夢のまま  
「ジイジ見て」初めて作った砂の山  
すばちゃんママ

坂口南山  
酒井猛  
ふきのとう  
酒井員代  
仲俣俊夫  
笑子  
綾松  
福寿草  
塩入教香  
豊作  
ねこはな  
下条ヒサ子  
田野原信治  
宮尾柳泉  
TK  
山茶花  
丸山紗代  
春爺  
母袋幹佳  
いってん  
おじぎ草  
三二六  
丹波花子  
山野井公一  
松沢ミドリ  
みどり  
丸山そな  
丸山わかば  
森あみず  
勿忘草  
うちぴん  
うちぴん  
ジャーナリスト  
山なみ  
長澤晨鶏  
川中次郎  
うばざくら  
ニューカマー  
鎌田洋子  
関博英  
まとちゃん  
ピットパパ  
堀松白  
てつまる

締切 8/29  
締切 9/29