







その後、有志によるウクレレ・ギター演奏に合わせクリスマスソングを歌詞カードを見ながら全員で5曲歌いました。園児たちはまだ歌いたい！と大きな声で楽しみました。明るく楽しいエネルギーをたくさんもらいました。園児からお礼にと歌のプレゼントがありました。



なんとなく続いている  
なあと思うもの。それは  
図書館通いです。  
図書館で本を借りてき  
たら貸出期限までに返し  
に行かなくてはいけませ  
ん。返しに行くと、また  
なんとなく目に付いた本  
を借りてしまいまして返し  
に行く::の繰り返しで  
す。期限内に読み切れな  
くとも、1回だけスマホ  
から期間延長の手続きが  
できるので、月に1回か  
2回は行くことになります。  
仕事の調べもの、行き

映画やドラマ化された原作本、たまにはとハンドメイドの本をながめて出来上がった気になつてみたり、料理やお菓子の本はちょっとやる気を出してみたり。目的の数冊を見つけたあとは、なるべく図書館内をくまなく歩いて新しい出会いを探します。ホームページから蔵書検索や予約もできますが、あえて使わないのがこだわりです。本館だけではなく、やや小規模の分館にあちこち足を延ばすのも楽しみです。

# 私の趣味 聞いてみました！

【連載38】

# 高齢者あんしんセンター通町 煩がふえクリスマス会

A group of people wearing Santa hats and face masks are gathered around a table, smiling and interacting. One person in a red Santa suit is looking down at something on the table.

ントを直接手渡しました。  
サンタクロースの登場  
に、入居者さんからは笑  
顔があふれ、会場は終始  
あたたかな雰囲気に包ま  
れました。短い時間では  
ありましたが、心和むク  
リスマスのひとときとな  
りました。

今後もボランティア部  
会では、人と人の心をつ  
なぐ活動を大切にしてい  
きたいと思います。

## 第6支部 配達者

## お疲れ様会

1月2日 ホテルにて  
ノボル部会のサンタクロース  
が虹の家を訪問し、参加  
された入居者さん一人ひ  
とりにクリスマスプレゼント

ントを直携手渡しました  
サンタクロースの登場  
に、入居者さんからは笑  
顔があふれ、会場は終始  
あたたかな雰囲気に包ま  
れました。短い時間では  
ありましたが、心和むク  
リスマスのひとつとしな  
りました。

A photograph showing three men in a kitchen setting. One man, wearing a dark jacket and a white mask, is holding a large tray filled with green leafy vegetables. Another man, also in a dark jacket, stands next to him. A third man, wearing a light-colored jacket, is standing further back, looking towards the tray. The kitchen has stainless steel counters and cabinets in the background.

工程やその他臼刷物がどのような過程で作成されるのかなど実際機械が動いてる様子も見学することができました。

もし班会などで見学を希望される場合は、緑十字編集委員会までご一報ください。

# サンタクロースが虹の家を訪問

ボランティア部会

## 上武印刷(株)の見学

まず初めに印刷業務と  
いうもの、会社内での各  
部署の役割について説明

**「すこしお」とは…**  
「少しの塩分でこそやかな生活」  
を目指す医療福祉生協のとりくみ  
の総称です。

**塩と上手におつきあい**

**すこしお**

**ツナと里いものねぎ炒め◆◆**

**●材 料（2人分）**

- ・ツナ油漬け（油も含む） … 35g
- ・里いも（冷凍） ……………… 60g
- ・小ねぎ（小口切り） ……………… 5g
- ・鶏がらスープの素小さじ  
…………… 1/6強（0.5g）

**●作り方**

- ①里いもはふんわりとラップで包み、電子レンジ（600w）で2分加熱します。加熱時間は2人分の目安です。里いもが大きい場合は、加熱後、半分に切ってください。
- ②フッ素樹脂加工のフライパンにツナを油ごと入れ、中火で1分炒めます。里いもと鶏がらスープの素を加え、さらに1分炒めます。
- ③火を消し、小ねぎを加えてあえたたら出来上がりです。

〈1人分の栄養価〉  
129kcal 塩分0.5g

**ちょっと一言**

ツナのうま味と里いものほくほく感を生かした、手軽な副菜。  
里いもは食物繊維が多く、冷凍品を使うことで手軽に取り入れやすくなりオススメです！

(高崎中央病院栄養科 管理栄養士 )

# 2026 3/15(日) 第15回 力あわせる200万群馬 さよなら原発アクション

場所：高崎城址公園（高崎市役所前）

11:00 アトラクションスタート

13:00 集会スタート

14:30 テモ出発・駅西口～音楽センター公園にて解散

題名 うさぎと虹 作者 ニロ 孝絵

私はうさぎの保護団体から頼まれ、保護されたうさぎ達の虹絵を描いていました。

原発をとめることは、小さな命が大切にされ、安心して生きていける地域を守り抜くことだと思います。うさぎの命も大切にされる社会なら、太陽の弱い人や子どもも安心して生きていける社会になると思います。

## 柏崎刈羽原発 再稼働反対 311子ども甲状腺ガン裁判支援

主催：力あわせる200万群馬 さよなら原発アクション実行委員会

ライブ配信します YouTube

原発とめよう群馬