



古くから伝わる短歌の文化 自己表現の楽しさと難しさを感じて

東金短歌会 代表 上木 名慧子さん うえき めいこ



Q. 短歌に興味を持ったのはいつですか？

小学生のころです。祖母から百人一首をもらったことがきっかけです。その魅力に刺激を受け、小学6年生の時には、本屋さんで万葉集を購入し読んでいましたね。自分で歌を詠みたいと思ったのは、主人と出会い、重度の障がい児の長男を生んでからです。忙しい日々の中で短歌は生きがい、心の糧となりました。また、四季の移り変わりも心にとめて短歌を詠みたいと思うようになりました。

Q. どうやって短歌を学んでいますか？

基本的に独学です。橄欖という短歌結社に加入しています。他の短歌結社の方とお話したり、明治神宮献詠会にお題に合わせた短歌を提出したりして、講評をいただき勉強しています。県歌人クラブや日本歌人クラブにも所属しています。



Q. 東金短歌会について教えてください

12人の会員で短歌について楽しく勉強しています。基本的には会員が詠んだ短歌について自由に意見や感想を出し合っています。たまに近隣の大会に参加をすることもあるんですよ。最近では、合同歌集「朱鷺ヶ嶺の詩」の第4号を制作しました。会員は短歌結社に加入している方から初心者まで幅広く、短歌に対する向き合い方もそれぞれ。個人で新聞社に投稿したり、他の短歌大会にチャレンジしている人もいます。

Q. 今後、短歌会でやりたいことはありますか？

以前、東金桜まつりの時期に開いていた「花の東金短歌大会」を復活させたいですね。会員の高齢化も進んできて、なかなか大きなイベントを行うのが難しいので、周りの方の力をお借りして開催できると嬉しいです。



東金市 食生活改善会の

おいしいレシピ

酢は料理の塩味を引き立たせるので減塩効果があります。



大根とトマトのとろみスープ



材料(4人分)

- | | | | | |
|-------|------|----|-------|-------|
| ●大根 | 100g | A | ●水 | 600ml |
| ●トマト | 100g | | ●中華だし | 小さじ2 |
| ●小ねぎ | 20g | | ●しょうゆ | 小さじ1 |
| ●しょうが | 1かけ | | B | ●片栗粉 |
| ●ごま油 | 小さじ1 | ●水 | | 大さじ2 |
| ●卵 | 1個 | ●酢 | | 大さじ1 |

1人分 栄養価

エネルギー	50kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	2.4g
食塩相当量	0.9g

今回の地産地消



大根

千葉県是全国2位

※令和4年農業産出額
千葉県では富里市、旭市、山武市などが主な産地で、10月下旬から潤沢に出回り、12月に旬を迎えます。大根の首の緑色の部分は、土の上に出て日に当たった部分で、甘みがあります。

作り方 10分

- 大根はいちょう切り、トマトはざく切り、小ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- ごま油としょうがを熱し、大根を炒める。(A)とトマトを加え煮込み、(B)でとろみをつけ、溶き卵を回し入れる。酢を最後に加えてひと煮立ちさせる。
- 器に盛り、小口切りにした青ねぎを飾る。

「おいしいレシピ」は、毎月19日(食育の日)に市内のスーパーなどで配布。健康に役立つコラムも掲載しています。市ホームページ▶



広報とうがねをご覧になるには

広報とうがねは、新聞折込で毎月1日に各世帯へ配布し、市内の公共施設や郵便局、コンビニなどにも配架しています。市ホームページ、LINE、スマホアプリ「マチイロ」でもご覧になれます。希望者(市内)へは郵送も行っていますので、電話や窓口、市ホームページなどでお申し込みください。

