

NGT48 安藤千伽奈の ふるさと大使 ちいさなお便り



題字筆：安藤千伽奈

御代田町の皆さん、こんにちは！ 御代田町ふるさと大使のNGT48安藤千伽奈です！

学生の皆さんは、今は春休み期間中でしょうか。アイドルには春休みはありませんが、今回は「オフ日」についてお伝えしたいと思います。

オフの日、つまりお仕事がない日は、私は基本的に家でのおんびり過ごしています。のおんびりしつつも掃除や洗濯など家事をまとめてやらなくてはいけない日でもあります。家事の中では、お風呂掃除も苦手だったのですが、「朝起きたら、とにかくすぐにお風呂掃除をする！」と決めてからは、少しだけ苦手を克服できました。何事も気合いですね。最近、排水溝に取り付けると髪の毛がくるくと簡単にまとまるグッズを100円ショップで見つけたことで、さらにお風呂掃除が楽になりました。でも、食器などの洗い物だけは、どうしても溜めてしまいます…。

あと、オフの日はスーパーにお買い物に行きます。買い物というよりスーパーに行くこと自体が好きなので、4軒くらいスーパー巡りをしていた時期もあります。「このお店はこれが安い」など、お得情報を見つけるのが楽しくてハマりました。そんなことをSNSで発信していたら、いつの間にかメンバーやファンのみなさんから「主婦みたいだね」と言われるようになってしまいましたほどです。

そんな私ですが、最近ハマっていることがあります。それは「ゴルフ」です！先輩の奈良未遥さんがお仕事でゴルフをやっているのを見て興味を持ち、やってみたところ見事にハマりました。まだまだ空振りも多く、なかなか遠くまで飛ばませんが、上手く当たった時はスカッとして気持ちがいいです。

これからは、「オフの日はゴルフ」となっているかもしれません。御代田町にもゴルフ場がありますが、今はまだ「いつか行ってみたいなあ」なんて想像している段階です。みなさんはお休みの日は何をしていますか？

写真提供：株式会社Flora



NGT48
公式ツイッター



安藤千伽奈
公式ツイッター



【御代田風の道俳句会】
姿なき初音は三度きりて消ゆ
春寒や遠き記憶の父の顔
鶯やまな板の音しばし止め
内示出て悲喜こもごもや春寒し
マネキンの細き足首春寒し
俳句道場【五月会】
山葵田の向かうに小さき祠あり
花冷や午後掃除機かける音
回想の相木川
膝を突き園児と共に離流す
春の日や重さ失ふ昼下がり
誰帰る山河ふるさと納税期

宇田川紀代子
武井房子
波辺美智子
柏木恵子
井田美乃
堀籠幸子
湯本みつる
尾沼せつ子
柳沢伸一
内堀隆久

短歌
寒中に膨らみ初めし福寿草
今日は咲こうか明日にしようか
誰からの電話もなく粉雪舞ふ
さびしと言ふはこれぞと思ふ
散歩道スマホで聴くはテレサ・テン
澄んだ歌声澄んだ蒼空

桑原アヤ子
大池講子
藤井敬江

「短歌の会」と「御代田風の道俳句会」、「五月会」から寄せられた代表作品です。

短歌・俳句の世界



善光寺御開帳は「しな鉄」で行こう!!



写真：新型車両SR1系

しなの鉄道では土曜・休日に観光有料快速列車を運行しています。渋滞のない鉄道を利用して善光寺の御開帳を楽しみましょう。

【軽井沢リゾート号】
・全席指定で必ず座れる
・フリーWi-Fi、コンセント完備（一部座席を除く）
※ご乗車の際は乗車券と座席指定券が必要です。詳細および座席指定券のお買い求めはホームページから <https://www.shinanorailway.co.jp>

※時刻は軽井沢リゾート1号の長野までの停車駅と時刻です。



有料快速
予約サイト用
QRコード

軽井沢	9:32発
中軽井沢	9:36発
御代田	9:45発
小諸	9:53発
田中	10:02発
上田	10:10発
坂城	10:19発
戸倉	10:24発
長野	10:41発

申し込み・問い合わせ先
しなの鉄道(株)お客様センター 0268(21)3470
令和4年3月12日現在

令和4年度 みどりの即売会について ～感染防止対策を講じて、2年ぶりの開催へ～



日程 4月29日(祝・金)
午前9時30分～午後1時
会場 旧役場庁舎跡地
内容 ・花木、野菜苗の販売
・苗木の無料配布
・記念樹(新築、出生)の贈呈

感染防止対策
ご来場の際は、マスク着用と手指消毒、検温にご協力をお願いします。また、来場者の把握のため、受付で氏名と連絡先をご記入いただきます。※新型コロナウイルス感染症の状況によっては中止となる場合があります。

編集 後記

最近になりようやく春に向かっていたのを思い出したかのように、急激に暖かくなり、過ごしやす日々が続いています。その一方で、花粉症の方にはつらい時期ですね。鼻がつまって夜寝れないなんてこともあると思います。そんな時は鼻づまりしている反対側の脇を下にして、横向きに寝ると少し鼻づまりが解消するそうですよ(右の鼻が詰まっていたら、左半身を下に)。
そうしたこともあり、我が家では「横向き専用まくら」を使用しています。普通の枕より高さがあり、横

向きで寝たときにちょうどいい設計になっています。いびきの防止・解消にも効果があるといわれています(個人差があります)。人生の1/3は睡眠だと考えると、睡眠環境を充実させることは、人生を充実させることだと思い、寝具には少し多めに投資するべきだと、自分に言い聞かせています。
私が広報担当になって早くも1年が過ぎようとしていますが、未だに広報の校了が間に合わない夢を見て、飛び起きることがありますので、2年目はもう少し余裕のある仕事ができるようにしたいものです。
総務課 新井

広報に関するご意見、ご感想をお寄せください。また、掲載された写真をお譲りしますので、役場総務課14番窓口にお越しいただくか、電話でご連絡ください。ただし、ご希望に添えない場合もあります。ご了承ください。●総務課情報防災係
みよた広報 やまゆり ●発行/御代田町 〒389-0292 長野県北佐久郡御代田町大字馬瀬口1794番地6 ☎0267(32)3111

<https://www.town.miyota.nagano.jp/>