



しん広場は、みんなに知ってほしい情報を中心に掲載しています。レシピや新しくできたお店、季節場にまつわる思い出話、気になる場所や世の中の動き、特集テーマや記事への感想など、なんでもお寄せください！（投稿はホームページからできます）

## 最高更新!?

今年の夏8月5日、伊勢崎市で史上最高の気温41・8度を観測し、高崎でも40度を超える危険な暑さとなりました。暦の上では立秋を過ぎた後も暑い日が続き秋の気候はどこへ行ってしまったのか？

この暑い夏、どんな日常を送っていましたか？

## 食欲のなくなる暑さには麺類で

夫に「今日何が食べたい？」と聞くと、「食欲ないから冷たいものがいい」と返事が来る。もう10日以上ご飯の一般的な夕食をしていない。冷たいご飯？は考えつかないから、冷やし中華、そうめん、冷麦と麺類ばかり食べている気がする。友人たちに聞いても同じような献立だ。

夏バテ防止に良い食べ物の代表豚肉はタンパク質やビタミンB1が多く含まれているので麺類と組み合わせボリュームアップ。

汁もラー油や明太マヨネーズなどめん

つゆをちよつと工夫し、飽きないようにしている。

それとお味噌汁はやめ、キュウリや茗荷、ナス、オクラを加えた「冷汁」が好評。麺類にもおすすめです。（50代女性）



我が家は、すりゴマに味噌とだし汁で味付けし、キュウリ、ナス、茗荷などの夏野菜を入れて作りますが、焼き魚をほぐして入れ、ごはんにかけて食べるのも美味しいらしい。

## 暑さに強い子どもに・

生まれてから2回目の夏を迎えた1歳2ヶ月の息子。多少の暑さなら涼しい時間を見つけて散歩や買い物には連れて行っていたが、ベビーカーに乗せると地面から近いので暑いだろうと抱っこすることが多い。なるべく日陰や涼しそうなところを歩いているが、抱っこをすると接触する肌は子供の体温で汗が吹き出す。

前橋市でも35度以上の暑さはだいぶ長い間続いていたような気がする。外出は諦め、エアコンの効いた室内で過ごすことが多くなってしまったが、この暑さが普通に日本の夏になるのかと考えると恐ろしくなる。でも・・・もしかしたらこの経験によって暑



さに強い健康な子供に育ってくれるかもしれない。（30代女性）

## 庭で育てたトマトが！

毎年庭先で少しですが家庭菜園をしています。今年も夏野菜の代表トマトとナスを植えました。7月になったばかりの時は、毎日ではないですが、小ぶりながらもキレイなナスが一度に5個くらい採れ、糠漬けや味噌汁などに重宝しました。ミニトマトもだいぶ小さいですが5〜10粒くらい収穫できました。色は赤ではなくオレンジ、皮は硬いけれど酸味よりも甘みが強く美味しくて摘んでは食べていました。

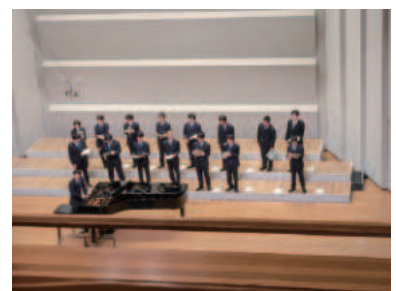
数日の酷暑で、もうダメだと思っていた野菜たち。雨が降った立秋の日、様子を見に行ってみると、ナスは小さいまま全滅。トマトはこの日も10粒くらい採れました。驚いたのはトマトの甘さ！水分不足と暑さによるものだろうと思いますが、今まで食べた中で一番甘くて美味しかった。もつともつと食べたい。（60代女性）



プランター菜園は手軽にできて場所をとりません。このほかにもじゃがいもを花壇に植えてみましたが、無くなってしまった。暑さで溶けたのではないかなという話も。

shin122号の「けんしんようのお客様を紹介しす」に掲載の会社様より『広報誌をご覧になったお客様からのお問い合わせが増えました』と感謝の言葉を頂きました。ありがとうございます。今後も魅力あふれるお店や会社をご紹介していきます。これからも見てくださいね。

高校音楽部のコンサートがあることを知り、行くとは言わず見に行つた。出番は最後。曲目はイルカの「なごりゆき」で男性のみの合唱。男性の合唱という力強さをイメージしてしまいが、ソフトな感じで始まった。途中3人がソロで歌いハモつていく。そして最後は全員で合唱。それが凄い。魅力的な声で伸びやかで、引き込まれてしまった。残念ながら息子の声を聞き取ることはできなかったが、みんながひとつになった「なごりゆき」は最高だった。（40代男性）



高校2年生になった息子が、合唱部に入ったのは知っていたが、息子の声を聞いたことは無い。カラオケも行ったことはない。6月下旬、

## 合唱の魅力にハマってしまった



