

12人に  
聞きました

# 元気もりもり、私の夏ハテ解消法

も良くきくそうですヨ

(本町3 堀江)

梅干。毎朝食べてサツパリ  
してます。夫は「梅干巴巴  
アがいても、梅干ジジイは  
いない」と見向きもしませ  
んでしたが、お湯割りの焼  
酎に梅干を入れることを覚  
えてから「これは健康に良  
い」とか。飲んべえ、よく  
云つよ。(東中野2 鈴木)

昨日テ

(本町3 小川)

レビで知  
つたばか  
りですが、  
アミノ酸  
のドリン  
クがとて

ゴージャとお豆腐をいため  
ていただきます。夏ハテに  
とつてもいいですよ。  
(本町3 増田)

よく歩くことでストレスを  
解消しています。  
(本町3 小川)

冷たいものを食べたいと  
ころですが、胃を冷やさな  
くがとて

おいて果たすべき義務を自覚して誠実にその仕事の  
遂行に努めなければなりません。

## 私の好きな言葉

### 人生の最高の義務は

### 他人を憶うにあり



中野区議会議員

佐野れいじ

この言葉はフランスの詩人でもあり、小説家でも  
あるユーゴーが述べたものです。

人は、およそだれも、より幸福な生活を願い求め、  
日々の生活に努力を重ねており、遠い昔から人々の  
基本的な願いとして、共通に持ち続けてきたもので  
しょう。

しかし、現実には、人はだれも幸福になる権利が  
あるとの考え方から、権利ばかりを主張する傾向に  
あり、それが問題であると指摘されています。

権利を正しく主張することは悪いことでは無く、  
大切ですが、同時に人はだれも、それぞれの立場に

い様にあなたがたいものを食  
べる様にしています。  
(弥生町2 福田)

なるべく実践したいと思  
っているのですが…早寝早  
起き、かと思えます。夏は  
夜明けが早いので、その上  
暑いので、朝の早いうちに  
家事を片付けてしまいいあ  
はプールに  
行って水中  
ウォーキン  
グとか好き  
な事をする  
(スリーピ  
ングでも良  
いのでは?)  
のが良いと



ダイエツトしたい、なん  
て気を起こさないこと。体  
重計の針つて、時計の針と  
おなじですぐに進むもの  
なの。冷たいビールを飲  
みながら自分の霜降りのお  
なかを撫でるのも、悟りの



思つけど…

(本町3 堀越)

水の中ウォーキングが良い  
と思います。水の中ですの  
でひざ等にも負担がから  
ず、健康にも良くダイエツ  
トにも最適でしょう。  
(本町3 山崎)



境地ヨ。(南台1 小林)  
やっぱり、  
ラジオ体操  
若返りの  
ヒケツ  
です。  
(江原  
町2  
工藤)



理を食べます。  
(野方5 近藤)  
温泉に行きたしと思えど  
も、温泉は遠いので街のお  
銭湯に行きます(勿論、家  
にだつてお風呂ぐらいはあ  
るわよ)広い湯船でブクブ  
ク泡につかっていると、も  
うシアワセ。これで、きよ  
しのズンドコ節が歌えたら  
最高なんだけど。  
(中野2 森田)

ニクニクの丸揚など、いろ  
いろとニクニクを使った料

## 丸の内線のバリアフリー化

### 緊急報告

去る7月11日(金)佐野れいじ議員は上野の営団本社にお  
いて、地下鉄丸の内線「新中野」「中野新橋」「中野富士見町」  
各駅のバリアフリー化(エスカレーター・エレベーター)と「中  
野坂上駅宝仙寺側出入口」設置の早期実現に向けて、今年3回目の申し入れ  
を行った結果、営団側より次のような回答を得ました。

「新中野駅」駅上のビル建設にともない下り線杉山公園口に平成17年頃  
完成予定でエレベーター設置。その他の口については階段幅の問題がある。

「中野新橋駅」当初エスカレーターだけを検討していたが、駅全体を5階建(予  
定)の駅としてリニューアルし、それに合わせて4~5年の間に実施する。

「中野富士見町駅」通りに面した植込み部分にエレベーター設置を検討中。  
しかし、一部が都市計画路線にかかるので現在、道路管理者と検討中。

「中野坂上駅宝仙寺側出入口」用地および都市計画の問題があるが住民  
の強い要望もあり、具体的なスケジュールは示せないものの必ず設ける。

なお、これらの問題については早期実現に向けて次号(10月発行予定)で地  
域住民の声も含めて、特集を組む予定です。

## 編集後記

緑陰の恋しい季節となりました。  
皆さまいかがお過ごしですか。

佐野れいじを育てる会の広報紙「なかの夢と  
ぴあ」第1号が刷り上りました。仲間(ピア)  
と共に、私たちのまち中野にいるんな夢がたわ  
わに実るユートピアを創りたい そんな願い  
からこの広報紙の名を付けました。

発行回数は年4回(季刊)、タブロイド版4ペ  
ージのささやかな新聞ではありますが、佐野議員  
の活動報告をはじめ、皆さまからのご批判、ご  
要望に応えながら大きく輪を広げ、新しい時代  
を切り拓く充実した紙面づくりに励んでまいり  
たいと思っています。

今後とも末永くご支援、ご愛読下さいますよう、  
宜しくお願い致します。(O.G)