

虫歯のない子



ゆい
藤原 結衣 ちゃん
(古町)

毎日の仕上げみがきをがんばっています。



のん
深澤 暖 ちゃん
(羽貫谷地)

お姉ちゃんと一緒に歯みがきがんばっています。



ゆうた
小田長 裕太 ちゃん
(上野荒町)

毎日歯みがきがんばっています。



いのり
熊谷 祈里 ちゃん
(米ノ口)

夜の歯みがきを毎日しっかりとがんばっています。



みゆう
照井 心夢羽 ちゃん
(土崎北部)

これからも毎日歯みがきがんばります。



しいか
熊谷 椎翔 ちゃん
(土崎北部)

仕上げみがきを毎日がんばっています。



ひろむ
鈴木 大陸 ちゃん
(南町)

毎日歯みがきをがんばっています。



さくら
高橋 さくら ちゃん
(千屋北部)

これからも毎日歯みがきがんばります。



ひなた
浮嶋 日向 ちゃん
(土崎南部)

これからも毎日歯みがきがんばります。



はやと
藤原 颯斗 ちゃん
(米町)

これからも歯みがきがんばります。

もっと野菜を食べよう! 食改さんの 試してレシピ



ワンポイントアドバイス

旬のズッキーニは強火で両面焼くと野菜の甘みが増して美味しいです。

子どもの食育や生活習慣病の予防食を勉強している美郷町食生活改善推進協議会（食改=しょっかい）会員の皆さんが、野菜を使った体にやさしいヘルシーレシピを紹介します。

簡単!ズッキーニのガーリック炒め

材料(4人分)

ズッキーニ(緑と黄)… 各中1本 オリーブオイル… 大さじ1
長ナス…………… 1本 粗塩…………… 少々
パプリカ(赤・黄) …… 各1/2個ずつ コショウ…………… 少々
ニンニク…………… 1かけ

作り方

- ズッキーニは洗ってタテに薄くスライスする。
- ナスはヘタを切り捨てタテに薄くスライスする。水につけてアク抜きし、ペーパーで水気をよく拭く。
- フライパンを熱して、油をひかずズッキーニとナスを両面焼く。
- パプリカは洗ってヘタと種を取り除き、千切りにする。
- ニンニクをスライスし、フライパンにオリーブオイルと共に入れてから火にかける。香りが立ってきたらパプリカを入れて炒める。さらにナスとズッキーニも入れて軽く炒める。
- 最後にコショウと塩少々で味を整えてできあがり。
※お好みでドライローズマリー(ハーブ)少々を飾りに添えてみましょう。
※イタリアではズッキーニを1cm厚さの輪切りにして炒め、ゆでたマカロニも入れてオリーブオイルを多めに入れて、さらに炒めて食べる地方もあります。

問い合わせ ● 美郷町保健センター ☎0187(84)4900

短歌

戦時歌を唄うなかれと言ふ勿れ我等世代の青春の歌
 浮世絵の広重展を鑑賞し江戸風景画に古忍ぶ
 ラベンダー奥羽の山脈借景になお花の色映えて浮きたつ
 風鈴の音掻き消せる如せみしぐれ古木木陰の夏庭涼し
 悲しいや頭脳美貌と秀でも母妹の迎えいかねばならぬ
 青蛙いつかわ飛んでみせるぞと大空みつめ明日はくるさ
 人の縁青春切符相席で話のキャッチボール投げ交う
 主亡き淋しく残る置土産(カラオケ)何処で謡わん荷方節
 早苗田に大きな影を落とすつ朝空低く青鷺は飛ぶ
 戦死者の慰霊の塔に花供え十指でなぞる父の名前を
 日本一とう津軽三味線高く低く心の奥まで響き伝わる
 老いひとり子供心を思いつつ笹に短冊願いを綴る
 報告と申請ごとの重なりて朝から幾度役場へ向う
 猛暑日の続きで野菜に水をやり初生り胡瓜をがぶりとかじる
 一瞬の轟音貫くジェット機の後の静寂にひぐらしが鳴く
 二筋の小波残し遠さかる佛沢沼のおしどりの対

金沢西根 東海林 甚平
 金沢 伊藤 敏子
 六郷 岩田 貞
 下畑屋 大久保 キヨ
 六郷 籠谷 ミチ
 大町 藤本 昇
 愛知県 寺澤 良子
 高橋 ユキ
 善元寺 高橋 イツ子
 羽貫谷地 武田 敏男
 小荒川 齊藤 キミ
 第一晩 小本 敏子
 一丈木 高橋 冬樹
 大坂 加藤 公
 大柳 高橋 重寿
 秀司

俳句

ひたすらに父待つ日あり終戦忌
 振り返る亡友の声して三回忌
 釣瓶落つ夕日に打ち込むテニス球
 突然の闇をゆるがす大花火
 夏蝶の激しく飛ぶや嵐来る
 赤とんぼ夕暮れ時に羽休め
 街角に灯る明かりも淋しくて
 道サイド色とりどりの花が咲き

千屋 戸澤 陽子
 六郷 西村 文子
 六郷 高橋 みつを
 金沢西根 加藤 省市
 金沢西根 加藤 栄子
 明田地(六郷) 高橋 寛子
 明田地(六郷) 高橋 光子
 田の尻 藤原 一男

川柳

甘夫婦あなたの子だけ肉だんご
 暑い日はミズモとハグし涼しげに
 携帯は確かに便利でも事故(車)に
 汗たっぷり亡父の匂いに秋の風
 断水す汗の身体は温泉で
 爺八十路塞翁が馬訥々と
 アメリカの孫が覚えた「んだがらよ」
 TTP初志貫徹を祈るのみ
 昔代官今は高官の裏金作り忘れ去った人づくり

美郷のミズモしたたるじーじ
 中野 深澤 光二
 塚 澤 曙光
 本堂城回 戸沢 夢人
 一丈木 たぐちとしを
 元本堂北部 齋藤 しほ子
 西高方町 入海 小夜子
 羽貫谷地 渡邊 正右工門

作品

「振り花」

坂本和子さん(六郷)

作品を募集します(短歌、俳句、川柳、イラストなど)

作品には読み仮名を振り、応募される方のお名前、住所、電話番号を明記のうえ、9月7日(月)までご応募ください。応募は1点とし、応募者多数の場合は掲載できないことがあります。内容が広報掲載上好ましくない作品については掲載しません。

応募先 ● 役場総務課、六郷出張所、仙南出張所
 町のメール info@town.misato.akita.jp

学友館から

新刊図書のご案内



New Books

- これでいいのか秋田県 鈴木 士郎(編)
- 菌・カビを知る・防ぐ60の知恵 日本防菌防黴学会(編)
- 天空の蜂 東野 圭吾(著)
- 100年後の水を守る 橋本 淳司(著)
- こちよこちよがいっぱい! トマス・テイラー(文)

一般図書

- 真田幸村と真田一族のすべて 小林 計一郎(編)
- 最新!こままでわかった企業のマイナンバー実務Q&A 牧野 二郎(編著)
- 家族という病 下重 暁子(著)
- 人生を豊かにする小さな1分の習慣 沖 幸子(著)
- 缶たん料理100 黒川 勇人(著)
- 甲子園100年物語 日刊スポーツ新聞社(東北総局)(著)
- 豹変 今野 敏(著)
- 君の臍臓をたべたい 住野 よる(著)
- 世界の果てのこどもたち 中脇 初枝(著)
- 竜宮電車 堀川 アサコ(著)

児童書

- 人体キャラクター図鑑 坂井 建雄(監修)
- やろうよ卓球 近藤 欽司(共著)
- かいかつゾロリのようなかい大うんどうかい 原 ゆたか(さく・え)
- 先生、しゅくだいわすれました 山本 悦子(作)
- インサイド・ヘッド スーザン・フランシス(作)

絵本

- そらとぶてつぱん 岡田 よしたか(作・絵)
- しっぽ 長 新太(さく)
- クラゲすいぞくかん なかの ひろみ(ぶん)
- はだかんぼ! マイケル・イアン・ブラック(文)

問い合わせ ● 学友館 ☎0187(84)4040