

虫歯のない子



かえで
澁谷 楓 ちゃん
(御前)

これからも歯みがきががんばります。



の
鷹觜 ゆき乃 ちゃん
(田の尻)

毎日の仕上げみがきががんばります。



るき
藤岡 琉希 ちゃん
(東高方町)

これからも歯みがきしかりがんばります。



みちひさ
高橋 満永 ちゃん
(黒沢)

毎日歯みがきががんばります。



りと
佐々木 稜叶 ちゃん
(鶴水)

これからも毎日歯みがきががんばります。



みゆ
金子 心優 ちゃん
(石柳)

甘いものが大好き!むし歯にならるように歯みがきががんばります。



ゆうま
高階 優真 ちゃん
(黒沢)

これからもむし歯にならないように、歯みがきががんばります。



かえこ
中野 可映子 ちゃん
(宝門町)

これからも歯みがきががんばります。

もっと果物を食べよう! 食改さんの 試してレシピ



ワンポイントアドバイス

仕上げにバニラアイスを添えてもおいしく仕上がります。

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。

リンゴのコンポート柿のうつつわ入れ

材料(2人分)

リンゴ…………… 1/2個
柿…………… 1個
レモン汁…………… 小さじ1/2

作り方

- ① 柿は洗って、横に2つに切る。下半分の真ん中をスプーンでくり抜き、うつつわを作る。
- ② リンゴは洗って芯と種を切り取る。皮付きのまま2cm角に切り、お皿にリンゴとレモン汁を入れて混ぜてラップをふんわり掛けてからレンジでリンゴが半透明になるまで加熱して、粗熱を冷ます。(好みで、ハチミツを入れて甘さを調節しても良い)
- ③ 柿のうつつわにリンゴを入れて、柿の上半分のフタを添えてできあがり。好みで飾りにミントやレモンバーム(ハーブ)をのせる。
*柿のうつつわにはリンゴだけでなく、白和えを入れてもおいしくいただけます。

問い合わせ●美郷町保健センター ☎0187(84)4900

文芸美郷

短歌

満州にソ聯侵攻の地獄凶絵命の叫び脳裡に消えず
 ひぐらしが支配している夏の空澄んで鳴く音も酷暑の涼なり
 終戦日心静かに地図広げ知覧見つけ合掌せり
 湯煙を背にして並らぶ菩薩たち美の競演に負けず劣らず
 真夏の陽あびて明るく咲き盛る凌霄花の強さ羨む
 真昼山東に望むラベンダー園美郷雪華の色に見惚れる
 「苦しべな頑張れよな」と水かける猛暑つづきの朝の野菜に
 門前に生徒迎える校長の背に学びてあいさつかわす
 アボガドの種を取らんと刺す包丁かすかな罪の意識を持ちて
 姫女宛蚊帳吊草とう雑草に集まりてすず虫今を盛りに
 猛暑過ぎ秋風吹きて虫の声ダリヤ彩り心癒され
 真夏日にこんぴら参詣御朱印帳汗道づれに七百八十五段
 二世紀余深山守りしみつならに褒美の如く舞茸宿る
 コオロギと廢屋数えて街歩きむかしは重く道あり
 快晴に飛行機雲が直線に光る機体は北国へと消ゆ
 祭りだよあやめ花咲き色そえてよさこい踊り又花になり
 寿の字入り葉書いただいて敬老の日感謝で迎える

千屋 戸澤 陽子
 六郷 高橋みつを
 金沢西根 加藤 省市
 金沢西根 加藤 栄子
 六郷 塩寺 榮子
 六郷 西村 文子
 愛知県 寺澤 良子
 千屋南部 戸澤 稜生
 大町 藤本 昇
 大柳 藤原 重寿
 高橋 一男 秀司
 東京都 高野栄美子
 下畑屋 大久保キヨ
 六郷 籠谷 ミチ
 下畑屋 高橋 リツ
 大畑 高橋 茂子
 塚 大和福三郎
 一丈木 倉田 衣江
 六郷 岩田 貞
 六郷 林 文子
 金沢 伊藤 敏子
 金沢西根 東海林基平

俳句

登校子一人をかくす木権垣
 村一に育てる美田鎌の入れ
 それぞれに訪う人多く秋日和
 すずめ追う櫓なつかし大根畑
 草花もいけ方次第きれいだね
 花フェア(太田) 個々宅見事夜半夢に

千屋 戸澤 陽子
 六郷 高橋みつを
 金沢西根 加藤 省市
 金沢西根 加藤 栄子
 六郷 塩寺 榮子
 六郷 西村 文子

川柳

土崎(空襲)は防空壕から真っ赤でした(早朝)
 足鍛え辿り着きたい白寿まで
 ネットから無知の親から子が闇へ
 熱闘甲子園東北秋商八強ぞ
 恩師へと差し出す手紙一年生
 資料館覗けば明治亡父と会う
 花火良しビールも好んで夏終わる
 ハエたたきいきおいあまってコップ割る
 つまづいて色は真っ青五つの輪
 親知らず4本抜いてめっちゃ痛い

塚澤 曙光
 中野 深澤 光二
 一丈木 たぐちとしを
 元本堂北部 齊藤しほ子
 本堂城回 戸沢 夢人
 羽貫谷地 渡邊正石工門
 西高方町 入海小夜子
 上野荒町 鈴木 直保
 上畑屋 小林 大悟



作品

「向日葵」

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、10月9日(金)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



4冊の紹介

徴用日記その他 石川 達三(著)
 ディズニーシーであった心温まる物語 吉田 よしか(著)
 極悪専用 大沢 在昌(著)
 日本の地獄・極楽なんでも図鑑 松尾 恒一(著)

一般図書

大人のADHD
 クリームとデコレーションの教科書
 田んぼアートのキセキ
 スクラップ・アンド・ビルド
 花燃ゆ 3
 つまをめとらば
 金魚姫
 あの家にも暮らす四人の女
 ひんやりと、甘味
 人間の分際

児童書

なぜ?の図鑑 恐竜
 やろうよサッカー
 ねこの風つくり工場
 すし食いねえ
 プリンセス♡クラブ 6

絵本

ここがすき
 七五三すくすくおいわいの日!
 おおきなかぼちゃ
 こうもりぼうやとハロウィン

岩波 明(著)
 菅又 亮輔(著)
 葛西 幸男(著)
 羽田 圭介(著)
 大島 里美(著)
 青山 文平(著)
 萩原 浩(著)
 三浦 しをん(著)
 阿川 佐和子ほか(著)
 曾野 綾子(著)
 真鍋 真(監修)
 西川 陽介(著)
 みずの よしえ(さく)
 吉橋 通夫(著)
 スザンヌ・ウィリアムス(作)
 きたやま ようこ(作)
 ますだ ゆうこ(作)
 エリカ・シルバーマン(作)
 ダイアン・メイヤー(文)

問い合わせ●学友館 ☎0187(84)4040