



虫歯のない子



れのん
佐藤 伶音 ちゃん
(下前郷)

これからも毎日歯みがきががんばります。



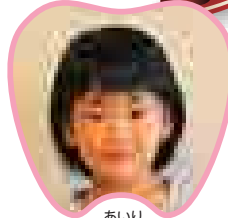
りお
渋谷 莉央 ちゃん
(御前)

これからも毎日歯みがきががんばります。



さくほ
佐藤 咲歩 ちゃん
(万願寺)

これからも歯みがきががんばります。



あいり
佐藤 愛莉 ちゃん
(万願寺)

毎日歯みがきをがんばっています。



ももか
後藤 桃香 ちゃん
(中前郷)

毎日歯みがきをがんばっています。



めいな
鈴木 芽那 ちゃん
(南町)

甘いものが好きなので、これからも歯みがきががんばります。



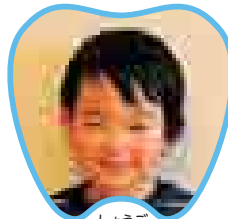
きらり
阿部 綺良莉 ちゃん
(鶴水)

これからも歯みがきががんばります。



こうや
戸澤 昂也 ちゃん
(小荒川)

これからも歯みがきががんばります。



しょうご
斉藤 将吾 ちゃん
(塚)

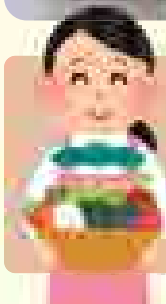
歯みがきをがんばって、むし歯にならないように歯を大事にします。



よつば
見上 四葉 ちゃん
(赤城)

甘いものが好きなので、これからも歯みがきががんばります。

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

サーモンを生タラにしてもおいしいです。魚の下に敷く野菜はキャベツやモヤシや白菜でも甘みが出ておいしいです。塩分控えめにしたときはみそを少し減らして白すりゴマを少々混ぜるとコクがでます。

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。

サーモンのみそマヨ焼き

材料(4人分)

サーモン	4切れ	[A] {	みそ	大さじ4
酒	大さじ4		酒	大さじ1
タマネギ	1個		みりん	大さじ1
ネギ	1本		マヨネーズ	大さじ2
シメジ	1/2パック				

作り方

- ① サーモンを皿に並べ、酒をかけておく。アルミホイルを20センチ長さに人数の分、切っておく。タマネギは半分の輪切り。ネギは斜めの薄切り。シメジは石づきを取って食べやすい大きさにほぐしておく。
- ② [A]の調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ アルミホイルの中央にタマネギをのせ、その上にサーモンをのせ、②のたれをかける。ネギ、シメジの順にのせ、ホイルで包み、合わせ目をしっかり折り折りでこんで閉じる。
- ④ ③をフライパンに入れ、蓋をして、中火で10分焼く。（オーブントースターや魚焼き器でもできます）

※ アルミホイルが破れていると、汁が出てフライパンが焦げ付くので、その場合はフライパンに水を少々入れ、蒸し焼きにする。

問●美郷町保健センター ☎0187(84)4900

短歌

痛い足ついた名前が偽痛風あせりまくってしわが又ふえ
集落の数戸の屋根が飛ばされて竜巻怖し呆然と立つ
夕光に菲の白花明るみて色とりどりの揚羽飛び交う
草もみじそつと踏みしめ行く猫は眼光らす獲物いるらし
音もなく便りもなくば孫達はいかにしているや吾は案じる
前方の栗鼠に速度をゆるめつつ行けば瞬く間に姿消す
減反の大豆すつかり葉を落としコンバインにてわらわと刈る
スタツフの明るい笑顔に支えられ九十三才の新春に辿り着けたり
万葉の野に秋落ちて連峰はうす化粧して花菊にほふ
負けるのは嫌いと重ねた山と川年には勝てず明日は手術日
瑠璃色の田沢の湖に伝説の昔語り耳を貸す君
葉陰恋ひ至福の刻を過ぎたる庭木々囀り賑わう敷松葉
露天風呂耳もとに落つ湯の音が廻り静かにいやしとなりて
詠進歌異別毎に皇室のお手許届きわれ心さち
若水とお餅と御神酒神棚に柏手打ちて新年を迎える
幾年お過て忘れず今日此の日(九日)父の面影忍ぶ甲う
人混みの中に紛れしふと我は母に良く似しおみなを見つむ
新家に神佛祀り住移り曾孫迎えて新年祝う
母逝きて四十九日法要で兄妹集い涙新たに

安城寺下 鈴木 洋子
大坂 加藤 公司
一丈木 高橋 冬樹
第一眺 小本田 敏子
小荒川 齊藤 キミ
善元寺 高橋 イツ子
羽貫谷地 武田 敏男
六郷 岩田 敏貞
金沢 伊藤 敏子
大町 藤本 昇
安城寺上 森元 宏美
下畑屋 大久保 キヨ
田の尻 藤原 一男
愛知県 寺澤 良子
大柳 高橋 秀司
明田地(六郷) 高橋 ユキ
千屋 高橋 重寿
千屋南部 戸澤 稜生
六郷 龍谷 ミチ

俳句

微酔て独楽打つ父の遙かな夜
子等去りて師走の芝生ボールひとつ
落葉舞い風を抱きしめ流れゆく
初風呂に傘寿の手足伸ばしけり
初春や活字に生きる術もらう
ばらばらに來てすぐ盛上がる年始客

千屋 戸澤 陽子
六郷 西村 文子
明田地(六郷) 高橋 光子
金沢西根 加藤 省市
金沢西根 加藤 栄子
六郷 高橋みつを

川柳

神棚にピン札上げて金増える
出る杭も届かぬ杭も打たれます
風呂上り足許寒し早や師走
ついて来て大吟醸にだまされる
台風が落葉をみんな連れてった
肥料(擬造)より血液偽装恐ろしい
霜枯れの里芋掘って終わりとす
この冬をためた脂肪でのりきろう
クジ売り場夢追い人の傘の花
年末はゆっくりゴロゴロ過ごしたい

中野 深澤 光二
上野荒町 鈴木 直保
一丈木 たぐちとしを
本堂城回 戸沢 夢人
元本堂北部 齊藤しほ子
塚 澤 曙光
羽貫谷地 渡邊正右工門
西高方町 入海小夜子
明田地(六郷) 高橋 猛
上畑屋 小林 大悟

作品

「カサブランカ」
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、1月8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



日本で100年、生きてきて

- みんな輝ける子に 明橋 大二(著)
- 傘をもたない蟻たちは 加藤 シゲアキ(著)
- みんなのおげ小学校 市川 宣子(作)
- 開運えほん かんべ あやこ(作)

一般図書

- 嫁入り道具の花ぶきん教室 近藤 陽紹子(著)
- 医者をめざす君へ 山田 倫太郎(著)
- おふくろの味定番100 萩田 尚子(著)
- ココロとカラダを癒すハーブを楽しむ暮らしのレシピ フローレンスめぐみ(監修)
- 娘になった妻、のぶ代へ 砂川 啓介(著)
- 下町ロケット2 池井戸 潤(著)
- だれもが知ってる小さな国 有川 浩(著)
- 殺人鬼の献立表 あさの あつこ(著)
- わが心のジェニファー 浅田 次郎(著)

児童書

- あの花火は消えない 森島 いずみ(著)
- 音楽室の日曜日 村上 しいこ(著)
- スプーンは知っている 新藤 悦子(著)
- なりたて中学生 中級編 ひこ・田中(著)
- トイ・ストーリー謎の恐竜ワールド 橋高 弓枝(文)

絵本

- おしりたんてい ププッおどろぼうあらわる! トロル(さく・え)
- もうぬげない ヨシタケ シンスケ(作)
- どうめいにんげんのしょくじ 塚本 やすし(作)
- おもちのおふる 荻田 澄子(作)

問い合わせ●学友館 ☎0187(84)4040