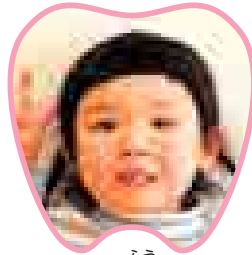


虫歯のない子



かなた
高橋 奏 ちゃん
(大坂)

これからも仕上げみがきをしっかりとがんばります。



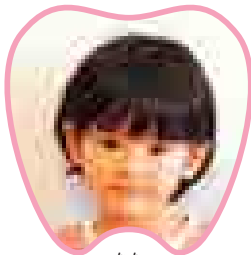
ふう
高見 楓 ちゃん
(茨島)

歯みがき大好き。これからもがんばります。



ななみ
藤本 七愛 ちゃん
(本堂東部)

これからも毎日歯みがきががんばります



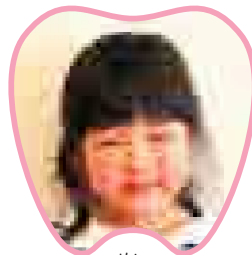
なな
加藤 那菜 ちゃん
(大町)

むし歯にならないように歯みがきががんばります。



わかな
高塚 和佳奈 ちゃん
(上罐田)

これからも歯みがきががんばります。



めい
鈴屋 芽依 ちゃん
(駅前)

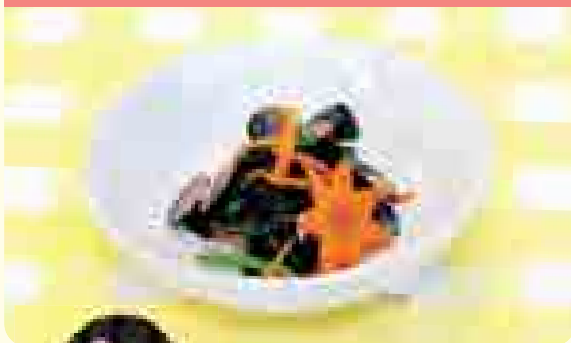
むし歯にならないように歯みがきががんばります。



みづき
小原 湊月 ちゃん
(下中野町)

歯みがき大好き。これからもがんばります。

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

シジミの下処理の方法

水1リットルに塩10gを溶かした塩水に5時間位、よく洗ったシジミを入れて砂抜きをしておきましょう。

季節の変わり目で疲れた体の症状改善に効果的なメニューです。簡単ですので、ぜひ試してみてくださいね!

問い合わせ ● 美郷町保健センター ☎0187(84)4900

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。

ホウレンソウとシジミのバターソテー

材料(4人分)

ホウレンソウ … 1把 バター …………… 15g位
シジミ …………… 1パック 塩コショウ ……… 少々

作り方

- 1 ホウレンソウは洗って、3cm長さに切る。
- 2 シジミは下処理し、よく洗ってザルにあげておく。
- 3 フライパンにバター・シジミ・ホウレンソウの順に入れて蓋をする。ホウレンソウがしんなりしたら、塩コショウ少々をふり、全体を軽く混ぜ合わせる。

短歌

のんのんと此の雪降らすあの雲の上は快晴人知及ばず
 申年に猿橋仰ぎ夢叶う琴奨菊は喜び二倍
 どっぴんと昔語り色添えてどんと焼きする終のひととき
 重き雪突き落としやり庭の松礼言うごとく枝跳ねあげる
 早朝の除雪隊には感謝して我れ行わん新聞配り
 窓越しの松古木に雪花が咲ける如月待たるる春を
 修身や読方算術唱歌など昭和の初期の勉強なつかし
 君に書く短い文に福寿草古い住所をみては抽出に
 身辺をかくくせねばと思いつつまたもあがなう九谷の小皿
 南天のたわわに赤き実も今日のとめどなく舞う雪に隠るる
 音たてて小鳥の群れか宙返りする素早さに息を呑みこむ
 雪のせて大樹益々枝伸ばす空き家の窓に春日はんなり
 頬に痛き寒風なれど降りそそぐ日射しを見ればすでに春なり
 借景を含み美の庭足立館日本が誇る山陰の旅
 孫卒(高二)に婆も付き添い感激し涙溢れて顔が解らず
 歳一つ増やして薬も数々と白の錠剤青のカプセル
 その都度に明るめの衣服薦めせし運動講師の澀刺として
 百歳の叔母の祝儀に席を得て八十二の吾に心くばれる

千屋 戸澤 陽子
 六郷 高橋みつる
 六郷 西村 文子
 金沢西根 加藤 省市
 金沢西根 加藤 栄子
 小荒川 佐藤 俊
 千屋南都 旭町 戸澤 稜生
 千屋 高橋 重寿
 六郷 籠谷 ミチ
 愛知県 寺澤 良子
 東京都 高野栄美子
 大畑 高橋 リツ
 塚 高橋 茂子
 下畑屋 大和福三郎
 一丈木 倉田 衣江
 大町 藤本 昇
 六郷 岩田 貞
 下畑屋 大久保キヨ
 田の尻 藤原 一男
 安城寺上 森元 宏美
 金沢 伊藤 敏子
 金沢西根 東海林甚平

俳句

まんさくや同期のつどい待つロビー
 担任のかわりおののく新学期
 ステップ踏み転ばぬ杖の楽運動(ぐっと)
 淡雪や転作面積配らるる
 堅雪を待ちて木の枝落しけり
 子牛市場綱引く手にも期待こめ

千屋 戸澤 陽子
 六郷 高橋みつる
 六郷 西村 文子
 金沢西根 加藤 省市
 金沢西根 加藤 栄子
 小荒川 佐藤 俊

川柳

三面鏡どれが本当の私やら
 私(7才)は猫と同じで散歩嫌
 春うらら流れの音も心地好い
 マイナス金利解ったよう難しい
 罪な酒おだてて載せた花筏
 日向ぼっこ二人で散歩手をつなぎ
 我が家ではたまのお客に大掃除
 バレンタインチョコと貰えて嬉しいな

上野荒町 鈴木 直保
 塚 美郷 紫香
 中野 深澤 光二
 羽貫谷地 渡邊正石工門
 本堂城回 戸沢 夢人
 元本堂北部 齊藤しほ子
 西高方町 入海小夜子
 上畑屋 小林 大悟

作品

「ムスカリ」

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、4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



定年するあなたへ 佐々木 常夫(著)
 私の好きな、秋田。加藤 明見(撮影・編)
 天才 石原 慎太郎(著)
 キキに出会った人びと
 角野 栄子(作), 佐竹 美保(画)
 文房具のやすみじかん
 土橋 正(文), 小池 壮太(絵)

一般図書

できるExcel 2016 小舘 由典(著), できるシリーズ編集部(著)
 京ものがたり 作家・スター35人が愛した京都ゆかりの地 朝日新聞社(著)
 ホストファミリーって、こんなにおもしろい! 鋪野 弓(著)
 1日10分歩き方を変えるだけでしつこい肩こりが消える本 宮腰 圭(著)
 フランス人は10着しか服を持たない 2 ジェニファー・Lスコット(著), 神崎 朗子(訳)
 おやすみ、ロジャー カール=ヨハン・エリオン(著), 三橋 美穂(監訳)
 死んでいない者 滝口 悠生(著)
 異類婚姻譚 本谷 有希子(著)
 幹事のアッコちゃん 柚木 麻子(著)

児童書

マザー・テレサ 相良 憲昭(監修), 榊 ゆうか(漫画), 堀ノ内 雅一(シナリオ)
 感染症キャラクター図鑑 岡田 晴恵(監修), いとう みつる(イラスト)
 築地市場 絵でみる魚市場の一日 モリナゴ ヨウ(作・絵)
 つくろう! 食べよう! 勝負ごはん 1~3 新生 暁子(監修)
 てんきのいい日はつくしとり 石川 えりこ(さく・え)

絵本

たまおくんはたまごにいちゃん あきやま ただし(作・絵)
 かあちゃんえほんよんで かさい まり(文), 北村 裕花(絵)
 かえるふくしま 矢内 靖史(写真・文)
 パパはまほうのケーキやさん 田島 かおり(さく・え)

問い合わせ●学友館 ☎0187(84)4040