



虫歯のない子



あいの
照井 絢音 ちゃん
(今泉)

むし歯にならないように、これからも歯みがきががんばります。



高橋 ゆま ちゃん
(南町)

歯みがきをした後に、仕上げみがきをがんばっています。



よしひと
照井 与志仁 ちゃん
(今泉)

お姉ちゃんと一緒に歯みがきががんばっています。



しおん
坂本 心穂 ちゃん
(上鎌田)

お姉ちゃんと一緒に歯みがきががんばっています。



ちかげ
岸 千景 ちゃん
(都野)

三兄弟むし歯がないので、大人になってもむし歯ゼロを目指して歯みがきががんばります。



さわ
木村 紗羽 ちゃん
(中関)

これからもお父さんと一緒に歯みがきががんばります。



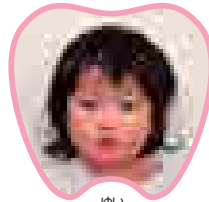
きょうせい
荒田 恭誠 ちゃん
(荒町)

歯医者さんでフッ素を塗って、歯みがきもがんばっています。



ひなた
照井 陽向汰 ちゃん
(鶴水)

これからも歯みがきががんばります。



ゆい
煙山 結衣 ちゃん
(善知鳥)

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

焼いたネギやきのこなどが入ってもおいしいです。体が温まるので風邪予防にどうぞ!

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。

【かぼちゃの和風スープカレー】

材料(2人分)

豚薄切り肉	100g	サラダ油	小さじ2
絹ごし豆腐	300g	水	300ml
かぼちゃ	100g	顆粒だしの素	小さじ1
パプリカ(赤)	少々	カレールウ	20g
ピーマン	少々	しょうゆ	小さじ1
		みそ	小さじ1

作り方

- 1 豚肉はひと口大、豆腐は2cm角、かぼちゃは5mm厚さの食べやすい大きさにカットする。パプリカ、ピーマンは乱切りにしておく。カレールウは細かく刻んでおく。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、かぼちゃを両面焼き、取り出しておく。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、中火で豚肉を炒める。色が変わったらパプリカ、ピーマンを加え、炒め合わせる。全体が温まったら水と顆粒だしの素を入れ、煮立ったら火を止め、カレールウ、しょうゆ、みそを入れる。
- 4 ②のかぼちゃと豆腐を入れ、火にかけて、軽くトロミがついたら完成です。

問い合わせ ● 美郷町保健センター ☎0187(84)4900

短歌

人の子に生きし幸せ服膺し父母への礼を浄土で述べん
 夕まくれ変わり易きは秋の空生き延ぶ赤トンボ電柱極えり
 這いまわる亀の子たちよ忘れぬ涙ながした親がいることを
 ななかまど紅の実が華やける町民の森実森をかざる
 子育ての頃住いせし郷めざし錦秋の山越えて訪ねし
 出口ない夢にほだされ暗い朝みぞれは白く重なり溶ける
 霧の朝を雉の親子が連れ立ちて刈り田を走る餌をさがして
 いつの間にか堪忍袋の緒がゆるみ時に気付けば我は愚痴いる
 米の値の下がるばかりの世となりても子はコンバインをひたに修理す
 隣近所さ気がねしねえで音たでれ亡母の言いぐさミズ叩くたび
 大瀧村の生態系公園を歩きたり珍らしき木々とぬける青空
 新しき土地で生活て十余年支えられつつ絆深まり
 「ありがたう」の言葉重ねて時間が経ちアイサービスの親友と別れる
 テレビ見て昔の歌に暖をとる明日の英気につなげたり
 池田庭時が流れて今も尚昔栄えた思影残し秋の紅葉心和ます
 あまたなる思い出偲ぶ一周忌墓石の文字をそつと撫でいる
 幾年をすぎし米寿の声お聞く想出綴る若きあの頃
 立冬の一夜嵐に紅枝垂化粧落して誰に遭うかも

金沢西根 東海林甚平
 下畑屋 大久保キヨ
 六郷 岩田 貞
 金沢 伊藤 敏子
 六郷 林 文子
 大町 藤本 昇
 小荒川 齊藤 キミ
 第一眺 小木田敏子
 善元寺 高橋イツ子
 第一眺 富樫 貢
 羽貫谷地 武田 敏男
 六郷 籠谷 ミチ
 新町 渡部 ウイ
 田の尻 藤原 一男
 田の尻 藤原リサ子
 千屋 高橋 重寿
 高橋 ユキ
 千屋南部 戸澤 稜生
 千屋 戸澤 陽子
 塩寺 榮子
 西村 文子
 加藤 省市
 加藤 栄子
 高橋みつを
 高橋 猛

俳句

裸木に風のつぶやき校舎跡
 柿赤く日毎寒さに青くなり
 朝顔の種子絡み纏れて謎とときに
 川風に昔と同じ冬囲い
 晩菊を余さず手折る夕間暮れ
 丹精をもやし果して菊枯れる
 秋日和芭蕉さがし旅支度

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

川柳

吾れXマスが誕生日悲喜交々憐れなり
 大臣(数々)の由由しき事態命(首相)取り
 父の星母の思い出冬星座
 声高くロコモ体操若返る
 メールよりレールで来いと郷の母
 笑い皺増える程には福も増え
 スーパーの試食に弱い私です
 鯛もブリコパリパリで美味く
 庁舎前慣れた手つきで冬囲い
 初雪に娘喜び父ため息

一丈木 たぐちとしを
 塚 澤 曙光
 本堂城回 戸沢 夢人
 元本堂北部 齊藤しほ子
 上野荒町 鈴木 直保
 中野 深澤 光二
 西高方町 入海小夜子
 羽貫谷地 渡邊正石工門
 大柳 深澤 三郎
 上畑屋 小林 大悟

作品

「のぶどう」

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、12月12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



New Starts

- 竹鶴とリタの夢 千石 涼太郎(著)
- 秋田お國自慢 村上 雅彦 (ほか)(著)
- 秋田藩の武術 小野崎 紀男(著)
- どろぼうのどろぼん 斉藤 倫(著)
- コアラのクリスマス 渡辺 鉄太(さく)

一般図書

- 木内かつの絵本あそび
- 奇跡の高齢者ソフト食
- 紙つなげ!彼らが本の紙を造っている
- はたらく女子の夜遅ごはん
- 動物による農作物被害の総合対策
- あがりやすい人のための「話す力」の鍛え方
- 魔法科高校の劣等生 14
- きょうのできごと、十年後
- 未婚30

児童書

- 地球経済のまわり方
- 生きものつかまえたらどうする?
- ハーブいっぱいクリスマス
- いろはのあした

絵本

- おたすけぴととあかいボタン
- ぼんちんばん
- きょうのおやつは
- ぼくのニセモノをつくるには

- 木内 かつ(著)
- 黒田 留美子(著)
- 佐々 涼子(著)
- おおたわ 歩美(著)
- 江口 祐輔(監修)
- 酒井 美智雄(著)
- 佐島 勤(著)
- 柴崎 友香(著)
- 白岩 玄(著)

- 浜 矩子(著)
- 秋山 幸也(文)
- あんびる やすこ(作・絵)
- 魚住 直子(作)

- ながかわ ちひろ(文)
- 柿木原 政広(作)
- わたなべ ちなつ(さく)
- ヨシタケ シンスケ(作)

問い合わせ ● 学友館 ☎0187(84)4040