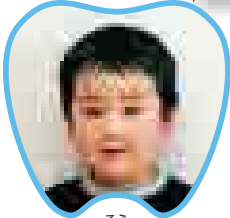
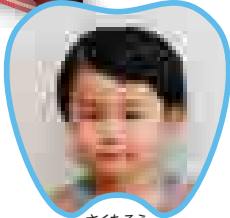


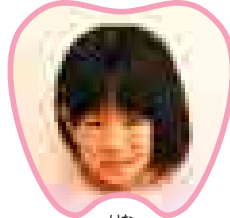
虫歯のない子



そう
深澤 奏羽 ちゃん
(湯竹)
これからも歯みがきががんばります。



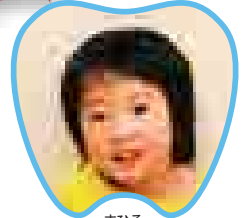
さくたるう
川村 朔太郎 ちゃん
(下前郷)
これからも歯みがきががんばります。



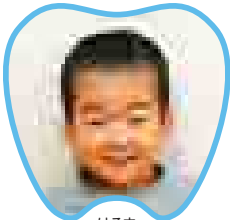
りな
小林 里菜 ちゃん
(上畑屋)
これからも毎日歯みがきががんばります。



りのん
畑山 梨音 ちゃん
(野中)
お兄ちゃんと一緒にむし歯ゼロをめざします。



まひろ
傳野 真優 ちゃん
(籠林)
毎日歯みがきががんばります。



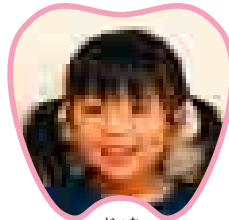
はるま
邑田 悠真 ちゃん
(野際)
毎日の仕上げみがきをがんばっています。



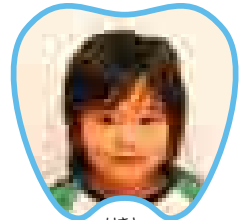
こはる
田郡 瑚春 ちゃん
(石柳)
甘いものが好きなので、これからも歯みがきががんばります。



あゆみ
澤村 歩美 ちゃん
(作山)
毎日お姉ちゃんたちと一緒に歯みがきががんばっています。

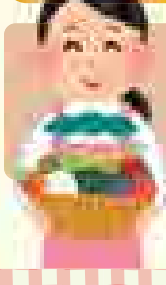


じゆな
柳川 珠南 ちゃん
(下畑屋)
毎日楽しく歯みがきががんばります。



りきと
深澤 力斗 ちゃん
(四ツ谷)
毎日の仕上げみがきをがんばっています。

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

ヨーグルトドレッシングはゆでたまごやブロッコリー、鶏ハムも相性がいいです。お好みでドレッシングに粉チーズやマヨネーズを少々入れてもおいしいです。

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。

白菜の ヨーグルトドレッシングがけサラダ

材料(4人分)

白菜…………… 1/8個 ニンジン…………… 1/6本
大根…………… 1/8本 かいわれ大根…… 8本

【ドレッシング】

ヨーグルト…………… 1/3カップ
粗塩…………… 小さじ1/4
コショウ…………… 少々
レモン汁…………… 大さじ1と1/2
サラダ油(またはオリーブオイル) … 少々

作り方

- 1 白菜・大根・ニンジンは5cmの長さにして、千切りにする。
- 2 かいわれ大根は洗って、根元を切る。
- 3 ボウルにヨーグルト・塩・コショウ・レモン汁・サラダ油を入れてよく混ぜてドレッシングを作る。器に野菜を盛り付け、ドレッシングは食べる直前にかける。

問い合わせ ● 美郷町保健センター ☎0187(84)4900

文芸美郷

短歌

長生きを慶ばれつつ心身の調和の崩れに悲劇始まる
木の葉散る筈の隅で蟋蟀が今宵静かに鳴きあかすのか
風の中メキシコの空を夢見つつ世界中で揺れるコスモス(メキシコ原産)
青蛙逃げて住み家は何処にするつながらる人に拍手おします
交通の安全願ひ旗立てて事故のない町達成願う
もう八十、また八十と奮い立ち同級生の集いのはがき
招かれて若生す庭を眺めつつ服の幸長らえて嬉し
嵯峨野路を健身で歩ける幸紅葉拾い見つめる手のひらの色彩
サイダーをつくり続けて逝きし人似手古清水はいつまでも湧く
梢より黄金まじりの霧が降る仰ぎて歩む松の並木路
手を止めて外に見えし老いし人いつか我が身と思うせつなさを
人事と思ふ我が身も束の間の手押車と歩む道
ありし日に戦いなりとリハビリを耐えたる妻の苦言を偲ぶ
乾燥機とコンバインの整備終え後は刈取り待つばかりなり
同期会の司会を勤める会場でしどろもどろな挨拶をする
又明日も暑くなるらし軽トラのバックミラーに燃ゆる夕焼け
春からのえだ豆数多作付けて我の名入りの袋に詰める
吟行会語り笑いて帰りに夫の「月命日」リンドウ購う
夜遅く空手を終えて来し孫の太った背中を流してやりぬ
七十を過ぎて恋いし父親の姿求めて追悼式へ

千屋 戸澤 陽子
六郷 西村 文子
六郷 高橋みつを
明田地(六郷) 高橋 猛
明田地(六郷) 高橋 寛子
金沢西根 加藤 省市
金沢西根 加藤 栄子
六郷 塩寺 榮子
中野 深澤 光二
塚 澤 曙光
本堂城回 戸沢 夢人
元本堂北部 齊藤しほ子
一丈木 たぐちとしを
上野荒町 鈴木 直保
西高方町 入海小夜子
羽貫谷地 渡邊正石工門
上畑屋 小林 大悟

金沢西根 東海林甚平
六郷 岩田 貞
金沢 伊藤 敏子
大町 藤本 昇
田の尻 藤原 一男
六郷 籠谷 ミチ
下畑屋 大久保キヨ
愛知県 寺澤 良子
東高方町 松田 信義
大柳 高橋 秀司
明田地(六郷) 高橋 光子
明田地(六郷) 高橋 ユキ
千屋 高橋 重寿
小荒川 齊藤 キミ
大坂 加藤 公司
善元寺 高橋イツ子
羽貫谷地 武田 敏男
第一眺 小木田敏子
一丈木 高橋 冬樹
安城寺下 鈴木 洋子

俳句

記念日の主役となりて新小豆
満面の笑み父の背中押すブランコの子
ひつじ田を眼下にのぞむ東嶽像
いつか来た山路をたどれば父恋し
風薫る秋空の中を舞う私
遠近の刈田の中に鴉かな
貴船菊咲くや風雨にたたかれて
兄さんが買物してくれてありがたや

川柳

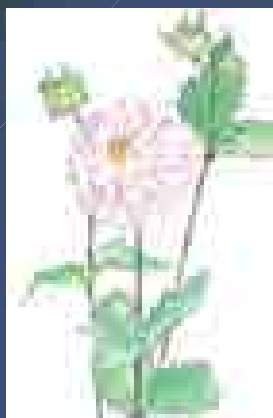
福の神豊作祝い舞い踊る
幻(飛行場)の明田地を戦後記に
オゾンホール親父の小言こだまする
早起きし息子と草雀り楽しくて
日本ラグビー大健斗強豪サモアを大差で撃破
民俗館あれこれそれに亡親見える
欲ばって柿間引きせず枝折れる
PPP迷いに迷って決着かア
チャリ乗って黒森峠めちやキツイ

千屋 戸澤 陽子
六郷 西村 文子
六郷 高橋みつを
明田地(六郷) 高橋 猛
明田地(六郷) 高橋 寛子
金沢西根 加藤 省市
金沢西根 加藤 栄子
六郷 塩寺 榮子
中野 深澤 光二
塚 澤 曙光
本堂城回 戸沢 夢人
元本堂北部 齊藤しほ子
一丈木 たぐちとしを
上野荒町 鈴木 直保
西高方町 入海小夜子
羽貫谷地 渡邊正石工門
上畑屋 小林 大悟

作品

「ダリヤ」

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、11月10日(火)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



あなたのマイナンバーへの疑問に答えます
水町 雅子(著)
HAPPINESS IS... リサ・スウェーリング(著)
日本一の給食レシピ 松丸 奨(著)
むのたけじ100歳のジャーナリストから
きみへ 生きる むの たけじ(著)

一般図書

著作権のことならこの1冊
30日間で生まれ変わる!アドラー流心のダイエット
年齢逆転本
大切な家族が亡くなった後の
手続き・届け出がすべてわかる本
日曜日のハローワーク
世界で一番美しい分子図鑑
やせるおかず作りおき
観光ガイドになるには
アンフェアな国

児童書

かしい単細胞粘菌
日本の伝統野菜
みんなでつくる1本の辞書
グッドジョブガールズ
言葉屋

絵本

そおつとそおつとね
つみつみでんしゃ
たびするおやま
たとえば、せかいがゴロゴロだったら

神田 将(監修)
佐藤 綾子(著)
西村 有紀子(著)

関根 俊輔(監修)
小田 豊二(著)
セオドア・グレイ(著)
柳澤 英子(著)
中村 正人(著)
秦 建日子(著)

中垣 俊之(文)
板木 利隆(監修)
飯田 朝子(文)
草野 たき(著)
久米 絵美里(作)

たんじ あきこ(作)
薫 くみこ(作)
ほんま わか(作)
高島 那生(作)

問い合わせ●学友館 ☎0187(84)4040