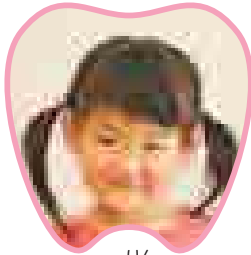


虫歯のない子



りん
高橋 凜 ちゃん
(本堂東部)

これからもむし歯にならないように、毎日歯みがきががんばります。



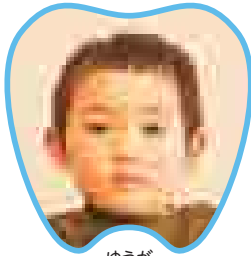
すみか
高橋 澄佳 ちゃん
(新町)

お父さんと一緒に歯みがきががんばります。



こたろう
三浦 鼓太郎 ちゃん
(南町)

毎日の歯みがきががんばります。



ゆうが
榎尾 勇河 ちゃん
(土崎北部)

毎日の歯みがきががんばっています。



あおい
武藤 蒼依 ちゃん
(上畑屋)

これからも歯みがきががんばります。



ひろき
伊藤 博貴 ちゃん
(上鑑田)

これからも毎日歯みがきががんばります。



あこ
扇田 愛心 ちゃん
(東高方町)

これからも毎日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

他のゆで野菜でもおいしくできます。牛乳を入れることでコクがでて減塩にもなります。

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。

春野菜のフルミソース添え

材料(6人分)

ホウレンソウ……………1束	みそ……………大さじ2
ニンジン……………1本	砂糖……………小さじ1
木綿豆腐……………1丁	牛乳……………100ml
フルミ……………45g	

作り方

- 鍋にたっぷりのお湯を沸かす。
ニンジンは洗って、皮をむいてせん切りにしてゆでる。
ホウレンソウは塩ゆでして、冷水に入れてアクを抜く。
水気を絞り、3cmの長さに切る。
- 木綿豆腐は2cm角切りにして、お湯に入れて温める程度にゆで、汁は捨てる。
- すり鉢にフルミ・砂糖・みそを入れてすりつぶし、牛乳でのばしてソースを作る。
- 器にゆでた野菜と豆腐を盛り付け、ソースを添える。
(ソースで野菜を和えても美味しいです)

問い合わせ ● 美郷町保健センター ☎0187(84)4900

短歌

長波の留守ごめんねと洗す風入れて世話になつたと胃痛の孤老
 小波に千の煌めき日脚伸びさようなら波の光と田沢湖に憩ふ
 しずみ行く夕日に思わず手を合わせ「あと半分は私に貸して」と
 ごっきんと錆ついたような音を合わせ「あ」と半分は私に貸して」と
 園児等のもみじのような手を握り一緒に踊るひなまつりには
 日あし延び茅葺き屋根に降る雨の優しい音に心も和む
 いつの日か我も身罷るその日まで心ゆたかに墓もりしたし
 炊きたての飯しか食わぬ四人いて残りをいつも妻と食べてる
 毛の長き愛猫は朝こつこつと我が顔にふれ起きを知らせる
 行きちがう言葉のちがいがみかんむりカラスの群れも家路を急ぐ
 古稀過ぎて世界遺産に挑戦す富士の自然美感動数多
 地吹雪の寒さに耐えて我庭の垂れ桜の愛しく咲けり
 春が来た顔を出したよバツケたち三ガ味毒消してんぶら美味し
 さあ旅だこまに帰って孫つれて心軽やか思い出旅行
 遠山に霞見ゆるは杉小立赤松二本いで湯の窓絵
 丹念に折りたる鶴に身を委ね逢いに行きたし異国の弟に
 こつこつと秒針刻む静けさの夜半に目覚めし雑念よざる
 なごり雪出湯の里に集い来て福寿の友よ又の逢せお
 平安の雅伝えし小町堂行き交う人も愛しさ募る

明田地(六郷) 戸澤 陽子
 明田地(六郷) 高橋みつを
 明田地(六郷) 千屋 俊
 明田地(六郷) 小荒川 文子
 明田地(六郷) 六郷 西村 榮子
 明田地(六郷) 六郷 塩寺 省市
 明田地(六郷) 金沢西根 加藤 栄子
 明田地(六郷) 高橋 猛
 愛知県 寺澤 良子
 大町 藤本 昇
 六郷 林 文子
 一丈木 高橋 冬樹
 第一眺 小田敏子
 小荒川 齋藤 キミ
 羽貫谷地 武田 敏男
 善元寺 高橋イツ子
 六郷 岩田 貞
 金沢 伊藤 敏子
 金沢西根 東海林 基平
 金沢 伊藤 敏子
 下畑屋 藤原 一男
 田の尻 藤原 一男
 新町 渡部 ウイ
 千屋 高橋 重寿
 高橋 ユキ
 高橋 光子

俳句

雀の子空家をしばし賑わして
 みどりの線引かれ路肩のつくしんぼ
 霧流れ木々みな萌えて刺すごとし
 老夫婦一ト日華やぎ帰省の孫娘
 水仙がいろいろ咲いて春が来た
 遠き日の深き憶いの桜かな
 種漬ける水の温度を計りつつ
 雪とけて土の香りに路のとう

明田地(六郷) 高橋 猛
 明田地(六郷) 高橋 栄子
 明田地(六郷) 高橋 省市
 明田地(六郷) 高橋 栄子
 明田地(六郷) 高橋 省市
 明田地(六郷) 高橋 栄子
 明田地(六郷) 高橋 省市
 明田地(六郷) 高橋 栄子
 明田地(六郷) 高橋 省市

川柳

満開の花と盃カラオケと
 温泉で慣れあい作業三度(事故無く
 父を越す前に大きな岩を知る
 サクラサク大学合格孫二人
 二人して百五十才余虹の人生
 ふるさとを消滅なんて言わないで
 料理本いつか作ろうと五十冊
 ウエディングドレスに憧れ抱くけど肝心な相手は未だ現れず

明田地(六郷) 高橋 寛子
 上野荒町 鈴木 直保
 大柳 深澤 三郎
 中野 深澤 光二
 塚 澤 曙光
 本堂城回 戸沢 夢人
 一丈木 たぐちとしを
 元本堂北部 齊藤しほ子
 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 寛子
 上野荒町 鈴木 直保
 大柳 深澤 三郎

作品

「落の臺」

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、5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



「マッサンの妻」竹鶴リタが大切にしたもの 竹鶴 孝太郎(著)
 不眠の悩みを解消する本 三島 和夫(著)
 神様のカルテ 0 夏川 草介(著)
 カエサルくんと本のおはなし いけがみ しゅんいち(文)
 ぼくの手わたしの手 中川 ひろたか(作)

問い合わせ ● 学友館 ☎0187(84)4040

一般図書

ビジネスの先が読めない時代に自分の頭で判断する技術

後悔しない社会人1年目の働き方
 ザ・プリンセス雅子妃物語
 会社では教えてくれない! 頭のいい整理術・ファイリング術

よくわかる最新抗菌薬の基本と仕組み
 おにぎらずアイデア帳
 ハーブの歴史
 おり紙ヒコーキ大集合BOOK

児童書

3.11復興の取り組みから学ぶ未来を生き抜くチカラ 1~3

原発事故で、生きものたちに何がおこったか。
 農家になろう 8・9
 赤いペン

絵本

いいこねね
 はなちゃんのはやあるきはやあるき
 ぼくがすきなこと
 さわるめいろ 2

小林 敬幸(著)
 森本 千賀子(著)
 友納 尚子(著)
 桃山 透(著)
 深井 良祐(著)
 金丸 絵里加(著)
 ゲイリー・アレン(著)
 戸田 拓夫(著)

赤坂 憲雄(監修)
 永幡 嘉之(写・文)
 農文協(編)
 澤井 美穂(作)
 内田 麟太郎(文)
 宇部 京子(作)
 中川 ひろたか(文)
 村山 純子(著)