

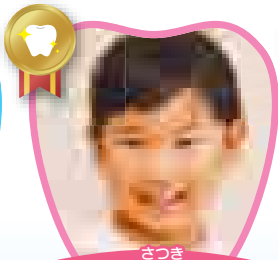


虫歯のない子



五十嵐 煌ちゃん

(本堂西部)
毎日歯みがき
頑張っています。



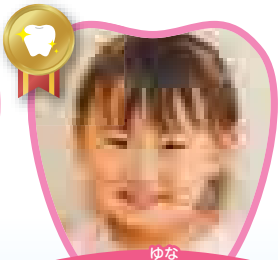
久米 咲月ちゃん

(森先)
おいしい物を食べながらも、
歯みがき頑張ります。



高橋 雪乃ちゃん

(塚)
むし歯にならないように
歯みがき頑張ります。



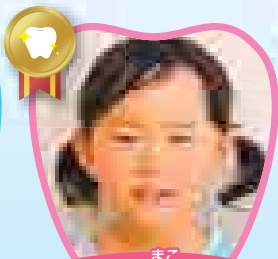
渋谷 夢菜ちゃん

(中関)
これからも
歯みがき頑張ります。



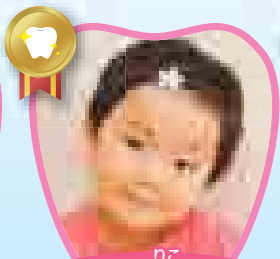
木村 旭陽ちゃん

(米ノ口)
仕上げみがきを
頑張っています。



渡邊 眞子ちゃん

(東高方町)
お兄ちゃんと一緒に
歯みがき頑張ります。



鈴木 莉心ちゃん

(土崎北部)
毎日歯みがき
頑張っています。



高橋 星向ちゃん

(野際)
毎日歯を
きれいにします。



森川 紗月ちゃん

(馬町)
これからもむし歯に
ならないように頑張ります。

もっと野菜を食べよう

食改さんの 試してレシピ



作り方

- ① キャベツ・モヤシ・赤パプリカは洗っておく。パプリカは種とヘタを切り捨てる。全部粗みじん切りにする。ボウルに入れて塩少々でもんでおく。野菜がしんなりしたら水洗いして塩抜きし、水気を絞っておく。
- ② ギョウザの皮に①の具を少々のおせ、皮のフチに水少々をつけて、具がはみ出ないように包む。端ははがれないようにしっかりと口を閉じる。
- ③ フライパンに油少々を入れて中火にし、②を並べてフライパンに蓋をして焦がさないように蒸し焼きにする。
- ④ 焼きあがったら、皿に盛り付ける。お好みで濃い口しょうゆ・お酢・ラー油を混ぜたタレでいただきます。

材料(約20個分)

キャベツ …… 1/4個 ギョウザの皮 …… 1袋(20枚位)
モヤシ …… 1袋 サラダ油 …… 少々
赤パプリカ …… 1個 塩 …… 少々

【タレ】濃い口しょうゆ・お酢・ラー油 …… お好みで混ぜる



MENU
野菜
ぎょうざ

ワンポイントアドバイス

甘みのある野菜をたっぷり使っているので高齢者や子供でも食べやすい一品です。



美郷の芸術

【文芸】

夕時雨旅の娘が泣いて行く今夜の宿も請うて断わられ
 夕暮れに六時のチャイム流れくる明日のプランと安らぎ乗せて
 朝つゆが芋の葉上に転がるをくりくり眼でふしぎな幼
 喉越しの良い一杯のビールなり生きる喜び体に漲る
 枝豆をばいばい指の弾力で口に運べば甘さ広がる
 初心者と励まされつつ反省す知識まだまだまだ足りず
 堰の辺に残しおきたる萩を刈り家紋の桔梗と墓に供える
 夏ばての予防とばかり朝食と梅干を食う今日も真夏日
 酷暑でも秋のけはいを感じつつ虫の鳴き声しばし癒され
 悔い多く時の流れに今更とぬるめの風呂で心を癒やす
 鱒岳尾瀬の全景山頂で耐へて登りし快喜に納得
 雑草とう花はあらむと御言葉に安堵し見入る庭草群衆
 癒やし込め植えた櫻も太りすぎ生命はいつか切られる定め
 花火の日花火の裏で消防士夜の河川で夜廻り徹す
 夏まつり唄や踊りにいやされて笛や太鼓も夢の中にて
 ひと夏の木々の梢に啼く蝉の小暑に涼し虫の声する
 天災の余波が異常かこの季節最小限に神のみぞ知る

夜具干して心うれしき秋日和
 父の声母の声とも秋の風
 新薬の匂ひ落としの公共の湯
 旅行の早朝留守おねがいと鍵穴に
 さっそうと競う自転車花野道

川柳

虫よけの線香いぶし自分酔う
 八十路半は過ぐる月日の迅きこと
 ただ暑く思いで僅か陽は沈む
 秋茗荷忘れる事が多すぎる
 酒と言う油に笑顔ヒト科人
 台風も孫も帰って虫の声
 まだ居るの欲深い方詐欺に合う
 夏の夜に倅を集めた大花火
 横手市の市報の表紙に載りました

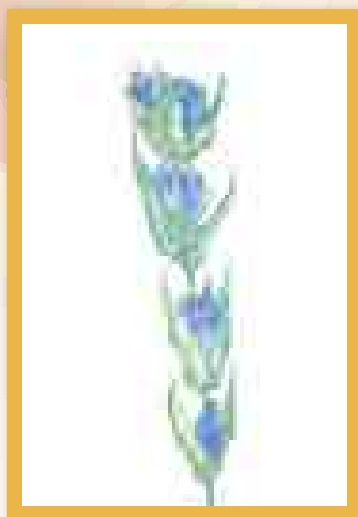
俳句

夜具干して心うれしき秋日和
 父の声母の声とも秋の風
 新薬の匂ひ落としの公共の湯
 旅行の早朝留守おねがいと鍵穴に
 さっそうと競う自転車花野道

短歌

- | | | |
|------|-------|--------|
| 金沢西根 | 加藤 省市 | 東海林 甚平 |
| 金沢西根 | 加藤 栄子 | 高橋 秀司 |
| 六郷 | 高橋みつを | 後藤 悠方 |
| 六郷 | 西村 文子 | 加藤 公司 |
| 千屋 | 戸澤 陽子 | 高橋 茂子 |
| 下畑屋 | 大和福三郎 | 高橋 リツ |
| 下畑屋 | 高野栄美子 | 高橋 ミチ |
| 六郷 | 籠谷 ミチ | 高橋 重寿 |
| 千屋 | 高橋 重寿 | 寺澤 良子 |
| 愛知県 | 寺澤 良子 | 大久保キヨ |
| 下畑屋 | 大久保キヨ | 藤本 昇 |
| 大町 | 藤本 昇 | 藤原 一男 |
| 田の尻 | 藤原 一男 | 岩田 貞 |
| 六郷 | 岩田 貞 | 森元 宏美 |
| 金城寺上 | 森元 宏美 | 伊藤 敏子 |
| 金城 | 伊藤 敏子 | |

【イラスト】



「竜胆」 坂本和子さん(六郷)

作品を募集します(ジャンル不問)

応募される方のお名前、住所、電話番号を明記のうえ、10月12日(木)までご応募ください。応募は1点までとしますが、紙面の都合上、すべて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

問い合わせ ● 学友館 ☎0187(84)4040

今月のおすすめ

- 熊!!に出会った襲われた
 つり人社書籍編集部(編)
 陸王 池井戸 潤(著)
 水の都黄金の国 三木 笙子(著)
 おしりたんでい ふめつのせつとうだん
 トル(さく・え)
 つきにいったうさぎのおはなし
 縣 秀彦(監修)

- 一般図書
- 生まれた日はすべてを知っている。 アゴのゆがみを整えると健康になる 荻原博子のハッピー老後 すべて作れて着まわせるやさしい服 柿づくし 五能線物語 コンビニ人間 青の数学 ぼくは君たちを憎まないことにした アウトワーヌ・レリス(著) アウシュヴィッツの図書係 アントニオ・G.イトウルベ(著)
 - 脇田 尚揮(著) 宮腰 圭(著) 荻原 博子(著) born(著) 浜崎 貞弘(著) 遠藤 功(著) 村田 沙耶香(著) 王城 夕紀(著) アントワーヌ・レリス(著) アントニオ・G.イトウルベ(著)
- 児童書
- 大勢の中のアナタへ 寿命図鑑 航空機のみみつ ウルトラマン大図鑑DX 「悩み部」の成長と、その緊張。 麻希 一樹(著)
- 絵本
- さよならママがおばけになっちゃった! のぶみ(さく) しげちゃんとじりつさん 室井 滋(作) ぐやんよらん 長谷川 摂子(ぶん) ひぐまのあき 手島 圭三郎(絵・文) カボチャのなかにたねいくつ? マーガレット・マクナマラ(作)