



虫歯のない子



3歳児健診で、むし歯が1本もなかった子どもたちです。



はる
早坂 晏ちゃん

(都野)

むし歯にならないよう
頑張ります。



いつき
高橋 樹ちゃん

(本堂東部)

むし歯にならないように、
これからも歯みがき頑張ります。



みゆな
小島 心優菜ちゃん

(安城寺上)

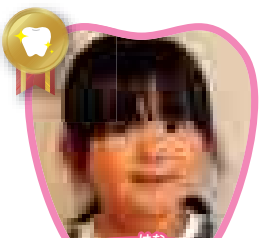
毎日歯みがき頑張ります。



ひな
高橋 陽菜ちゃん

(大坂)

毎日歯みがき頑張ります。



はな
鈴木 羽那ちゃん

(安城寺上)

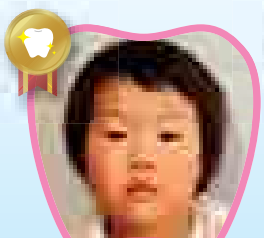
毎日歯みがき頑張ります。



はると
鈴木 陽翔ちゃん

(安城寺下)

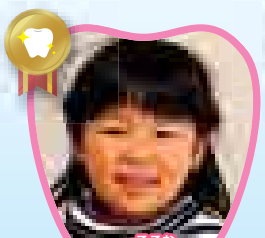
毎日歯みがき頑張ります。



ゆま
境 ゆまちゃん

(千屋中部)

毎日の歯みがき頑張ります。



ここな
鈴木 心絆ちゃん

(土崎南部)

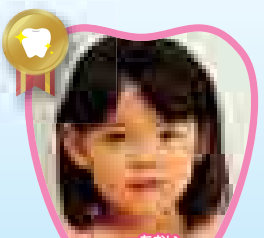
毎日の歯みがき頑張ります。



みはる
照井 碧遥ちゃん

(下野荒町)

仕上げみがきを
頑張っています。



あおい
藤井 葵ちゃん

(天神堂)

これからも毎日歯みがき
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

MENU
サンマの
野菜ロール・
温野菜添え



ワンポイントアドバイス

サンマの代わりにアジでも代用
できます。野菜はインゲンの他に
アスパラガスを利用してきれいに
巻けます。

材料(4人分)

サンマの三枚おろし…4尾分
塩……………少々
日本酒……………大さじ1
しょうが汁……………小さじ1と2分の1
小麦粉……………40g
ニンジン……………40g
インゲン……………40g
サラダ油……………小さじ1
塩・コショウ……………少々

温野菜

ブロッコリー…80g
カボチャ…80g
マヨネーズ…少々
レモン…輪切り4枚

その他

つまようじ…16本

作り方

- ① ニンジンは皮をむいて細長く切る。インゲンとニンジンはゆでて、4cmの長さに切る。
- ② サンマはキッチンペーパーで水気を拭いて、塩・コショウをふってから、全体に小麦粉をふり、余分な粉を手で払いニンジンとインゲンをのせてくるくると巻いてつまようじでとめる。
- ③ ブロッコリーは小房に切り塩ゆでする。かぼちゃは種を捨て、皮付きのまま5mm幅に切り、フライパンにサラダ油少々を入れて焼く。
- ④ フライパンにサラダ油少々を入れて②のサンマを入れて中までしっかり焼く。焼けたら輪切りにする。
- ⑤ お皿に④を盛り付け、温野菜とレモンを添える。好みでマヨネーズ少々を添える。好みでフルーツレタスを下に敷いて、ポリウムをつける。



美郷の芸術

【文芸】

短歌

郭公が罪を許され百啼けと美聲を真似られ又最初から
宵宮のふしぶし巧みな掛唄に十五夜照らし深夜まできこゆ
群雀朝もやの中飛来して今年の作柄打診して行く
蕎麦の花白く夕日に映えいるを眺むて通りいるバスの旅
お世辞とはわかつているが褒められて其の一日を楽しく過す
十六輪の蕾をつけたオキナユリの極太茎の台風十号は祈る
大曲の花火見たさに旅費かけて東京の娘らは笑顔の帰省
出勤する孫の家来のようにして見送る吾に手を振りて行く
杖を持ち冷たい雨の降る中を次の世界はうすくぼんやり
実り待つ稲葉掻き分け荒草の茂れる中の足絡みつく
八十路でも、チャレンジしたくマラソンに(田沢湖)親子三代完走したよ
万葉の時代より名高き女郎花萩葛蔓深山の装い
畑にもつばに植えよし草花が大花となりつつ人の目を引く
里山の麓の納屋の軒下に干柿並び秋は更けゆく
一枚の枯葉の如くなきがらの蝉は短き夏と去りゆく
残暑にて乾ききつたる朝刊紙読まんと折れば形くずるる
富士山頂浅間大社奥宮で我れ山姿すばり青春
美しき短歌に魅せられいつの日かかく乞い希う秋は聞けゆく

俳句

新米をこんもり飾る櫛笥の前
ほっこりと昭和の言の葉人形展
りんご挽ぐ労働いのりんご風呂
父母眠る刈田の中に墓ありぬ
晩秋の庭木に声の雀かな

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

川柳

お盆過ぎ玄関先は靴二足
黄金の稲穂撫でてる宝風
大物は下妬ばれて首締に
生保内東風吹くに吹かれぬPPP
秋まつり酒が命のコンバイン
早天の慈雨がないまま早や晩秋
貯金箱五百円玉今いずこ
横手市のハーフマラソン走ったよ

上野荒町 鈴木 直保
中野 深澤 光二
塚 美郷 紫香
元本堂北部 齊藤しほ子
本堂城回 戸沢 夢人
一丈木 たぐちとしを
西高方町 入海小夜子
上畑屋 小林 大悟

【イラスト】



「山法師」 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、11月11日(金)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

植物別名辞典
日外アソシエーツ株式会社(編)
何様 朝井 リョウ(著)
ペコロスのいつか母ちゃんにありがとう
岡野 雄一(著)
ごめんなさいがいっぱい
くすのき しげのり(作)
いえのおばけずかん 齊藤 洋(作)

一般図書
世界の本屋さん図鑑
筆跡の魔法
しつけない道徳
美脚のしくみ
チーズのケーキ
農家が教えるハウス・温室無敵のメンテ術
私のスポットライト
気まぐれ食堂
まるまる、フルーツ
トットちゃんとソウくんの戦争
児童書
レシピにたくした料理人の夢
よくわかる税金
根っこのえほん 2
転んでも、大丈夫
学校では教えてくれないゆかいな日本語
絵本
なでなでしてね
ペネロペのたのしいハロウィン
スタジオジブリの生きものがいっぱい
パパとママのつかいかた
キリンですけど

能勢 仁(著)
芳田 マサヒロ(著)
尾木 直樹(著)
南 雅子(著)
石橋 かおり(著)
農文協(編)
林 真理子(著)
有間 カオル(著)
青木 玉ほか(著)
黒柳 徹子(著)
百瀬 しのぶ(文)
新井 明(著)
中野 明正(編・著)
白井 二美男(著)
今野 真二(著)
たんじあきこ(作)
アン・グットマン(げんさく)
スタジオジブリ(監修)
ピーター・ベントリー(ぶん)
高倉 浩司(文)