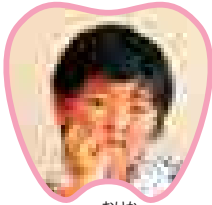




虫歯のない子



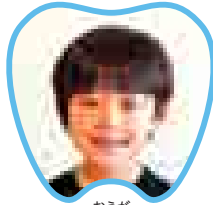
おりか
佐々木 織花 ちゃん
(万願寺)

これからも歯みがきががんばります



あやの
高橋 彩乃 ちゃん
(下野荒町)

これからも歯みがきががんばります。



おうが
久米 桜雅 ちゃん
(御前)

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。



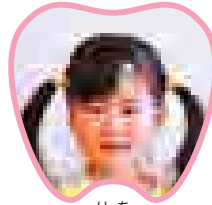
りみ
木村 凜美 ちゃん
(八卦・熊堂)

これからも毎日歯みがきががんばります。



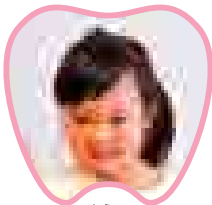
わかな
鈴木 和佳奈 ちゃん
(大坂)

これからも毎日歯みがきががんばります。



りあ
田口 璃空 ちゃん
(善元寺)

これからもむし歯ゼロを目指して歯みがきががんばります。



かえで
藤澤 楓 ちゃん
(橋本)

毎日の歯みがきががんばります。



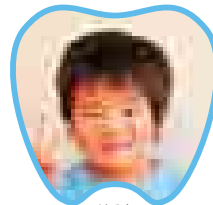
ともか
照井 朋佳 ちゃん
(千屋中部)

毎日お父さんが仕上げみがきをしてくれます。



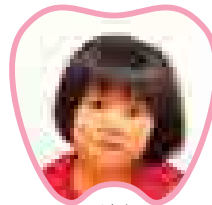
ひいろ
加藤 陽色 ちゃん
(石神)

むし歯にならないように、歯みがきががんばります。



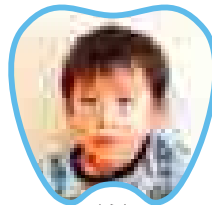
はるま
佐藤 晴真 ちゃん
(上深井)

毎日歯みがきががんばります。



みおん
高橋 心音 ちゃん
(第一暁)

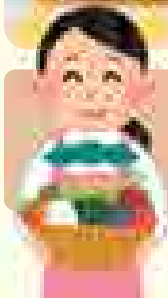
毎日歯みがきががんばります。



とうま
鈴木 斗真 ちゃん
(天神堂)

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

旬のトマトをまるごと使い、食欲がない時でもさっぱりといただけます。

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。

まるごとトマトのチャーハン詰め

材料(4人分)

トマト(大).....	4個	ニンジン.....	1/6本
卵.....	1個	ジャガイモ.....	1/2個
サラダ油.....	適量	タマネギ.....	1/4個
ごはん.....	茶碗1杯	冷凍ホールコーン...	小さじ1
スライスハム.....	1枚	冷凍グリーンピース...	小さじ1
ケチャップ.....	小さじ3		

作り方

- ① トマトはヘタを切り取り、中をスプーンでくりぬく。
- ② ジャガイモは皮をむいて水にさらしてアクを抜く。小鍋に入れて、かぶるくらいの水を入れて柔らかく煮る。汁は捨て、熱いうちにつぶす。
- ③ ニンジン・タマネギは粗みじん切り、ハムは5mm角切りにする。フライパンに油少々を入れて熱し、炒める。
- ④ ポウルに卵を割り入れ混ぜて、フライパンに入れて加熱し、炒り卵を作る。
- ⑤ フライパンに油少々を入れて熱し、コーン・グリーンピース・③
- ⑥ ④とごはんを入れて炒め、ケチャップと塩コショウ少々で味付けする。②を入れて混ぜ、丸めてトマトに詰める。
- ⑦ 詰めたものをオーブンで230℃で4分加熱する。（トマトを温める程度）

問い合わせ ● 美郷町保健センター ☎0187(84)4900

短歌

胆裏と胃癩の手術辞退してこころ静かにお迎え待たむ
捨てがたく終戦の年の日記帳今日読み返しおさらばにする
花袋桜吹雪も束の間に花のトンネル初夏へ突入
初夏の風共に戦うナイン達甲子園へと勝利をめざす(大曲工業)
口笛は青田を抜けて輝けり明日へつなぐ勇氣もらえる
八十路でも母(九十九才)の一言身に染みて一人貧乏(自分だけ節約)するんじやないと
山林の中はひんやりしていたり忙しさを忘れゆくり休む
二株のたんぽぽ庭に植えてより三十年経て今は百株
台風6号の進路にならずほっとして湿りし畑に茄子苗を植う
図書館の紗翁(シエイクスピア)の本にかわるがわるの挟みし文よ黄水仙のはな

善元寺 高橋 冬樹
羽貫谷地 武田 敏男
下畑屋 大久保キヨ
大柳 高橋 秀司
愛知県 寺澤 良子
明田地(六郷) 高橋 ユキ
明田地(六郷) 高橋 ユキ
千屋 高橋 重寿

俳句

豆飯や遠き背丈の柱傷
七夕や傘寿の願ひ健やかに
緑陰の木漏陽池面稚魚の群れ
茹で上げし露の香りの漂いぬ
柿の花ほろほろ落ちて重ならず
青山を背にラベンダー園児の歡声
夢誘うしだれ桜に武家屋敷
故郷を思ひ出す時夕やけこやけ

千屋 戸澤 陽子
六郷 高橋みつを
六郷 西村 文子
金沢西根 加藤 省市
金沢西根 加藤 栄子
小荒川 佐藤 俊
明田地(六郷) 高橋 光子
明田地(六郷) 高橋 寛子

川柳

冷やっとした(運転)思い浮べて気を締める
減反に金の木植えて花咲かす
あやめ花紫の妙仏壇に
早苗映えおらほの美郷の風物詩
入道雲笑顔いつかの亡父に似る
日曜日田んぼの人が多くなり
ごみ出し日いつものカラスとにらめっこ
老いてきた人への感謝置いてきた
美郷町6時になるとチャイム鳴る
おぼこ節歌えば和む里の唄
足よわり遠くなる山ミズ(山菜)を買う

塚 澤 曙光
中野 深澤 光二
一丈木 たぐちとしを
元本堂北部 齊藤しほ子
本堂城回 戸沢 夢人
羽貫谷地 渡邊正右工門
西高方町 入海小夜子
土崎北部 出茂 和吉
上畑屋 小原 大悟
田の尻 藤原 一男
上野荒町 鈴木 直保

作品

「花菖蒲」

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、7月10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



- 自分でつくれる200年家系図 橋本 雅幸(著)
- 復興なんて、してません 渋井 哲也 ほか(著)
- 橘小夢画集 橘 小夢(画)
- らくだい魔女の出会いの物語 成田 サトコ(作)
- りゆうがあります ヨシタケ シンスケ(作・絵)

一般図書

- ヘンな論文
- 「めんどくさい」をやめました。
- 十三億分の一の男
- 奨学金借りの?借りない?見極めガイド
- “スマホ首”があらゆる不調を引き起こす!
- あたりまえのぜひたく。
- 妻と娘二人が選んだ「吉野弘の詩」
- 魔法科高校の劣等生 16
- 春雷
- 火花

- サンキュータツオ(著)
- やました ひでこ(著)
- 峯村 健司(著)
- 久米 忠史(著)
- 鄭 信義(著)
- きくち 正太(著)
- 吉野 弘(著)
- 佐島 勤(著)
- 葉室 麟(著)
- 又吉 直樹(著)

児童書

- 綾瀬はるか「戦争」を聞く
- 医者になりたい
- パレエの世界へようこそ!
- ぼくの、ひかり色の絵の具
- かあさんのしっぽっぽ

- TBSテレビ『NEWS23』取材班(編)
- 島田 和子(作)
- リサ・マイルズ(著)
- 西村すぐり(作)
- 村中 李衣(作)

絵本

- はこぶ
- わすれたって、いいんだよ
- だいおういかのいかたろう
- うさこちゃんのたんじょうび

- 鎌田 歩(作・絵)
- 上條 さなえ(文)
- ザ・キャビンカンパニー(作・絵)
- ディック・ブルーナ(ぶん・え)

問い合わせ ● 学友館 ☎0187(84)4040