

虫歯のない子



ゆうと
鈴木 悠斗 ちゃん
(大荒田)

これからも歯みがきががんばります。



ひより
澁谷 日陽里 ちゃん
(下千間谷地)

お姉ちゃんと一緒に、これからも歯みがきががんばります。



れん
木村 蓮 ちゃん
(中関)

これからも歯みがきががんばります。



さく
高橋 咲琉 ちゃん
(上畑屋)

これからも毎日歯みがきががんばります。



ゆいか
安保 唯花 ちゃん
(鶴水)

お兄ちゃんたちと一緒に、歯みがきががんばります。



稲葉 まどか ちゃん
(田の尻)

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。



ひなた
齊藤 日那太 ちゃん
(中野)

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。



ことは
高橋 心春 ちゃん
(南町)

毎日歯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

ふわふわの食感で楽しめます。お正月のごちそうで頑張った胃腸を長いものパワーで休ませてあげましょう。具の野菜はお好みでいろいろお試しください。

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。

【長いも団子のスープ】

材料(2人分)

長いも……………5cm	チンゲン菜……………1/2株
ねぎ……………5cm	春雨……………10g
小麦粉…大さじ2~3	粉末ガラスープ……………小さじ2
塩……………少々	水……………300ml
	おろししょうが……………小さじ1
	塩、こしょう、しょうゆ…各少々

作り方

- ① 長いもは皮をむいてすりおろし、ねぎはみじん切りにする。
Aの材料を混ぜ合わせておく。
- ② チンゲン菜は食べやすい大きさに切り、春雨はもどして8~9cmに切る。しょうがはすりおろしておく。
- ③ 分量の水と粉末ガラスープを鍋に入れて火にかけ、煮立ったら①のタネをスプーンですくって落とし、再び煮立ったらチンゲン菜を加え、おろししょうが、しょうゆ、塩、こしょうで味を調節し春雨を加えて出来上がり。
※ 長いも団子はやわらかいのでスープに入れてまともならない場合は、小麦粉で調整してください。

問い合わせ ● 美郷町保健センター ☎0187(84)4900

短歌

初詣で祝詞に氏名願いごと長なが読みて寒川神社
 足操術あしうまじゆげけない会あひで習ならたり実行じやうぎんせるは三日坊主さんじつばくしゆか
 十一月二十日じゅういちがつにじゅうににちが誕生日たんじゆびの「男の子おとこ」の五十二年ごじゅうにねん前の今日けふの此この日が六郷むく郷
 夕光ゆふひかりに新雪しんせつ覆おほう赤あかと白しろつるべ落おちとしの秀峰しゆほうの美景びやうけい
 埋うめもれて落葉らくえつの下したに紫むらさきの実みも美うつくしき式部しきべ見みつける
 ぬくもりの布ぬの団だんよこぎる裸はだかの死しいのちをつなぐ葉は又また飲のみむ
 同期どうき生せい傘かさ寿しゆなりて懐なつかしい温泉おんせん集あひいはしやぎまくり
 担かかい手の農業のうぎやう会議かいぎに出席しゆっせきしそこで知しり得えたノウハウノウハウ活かかす
 集あひいたる高齡こうれい者しやバレーバレー七百人ななひゃくにんみな軽かろ々とネットネットに飛とびぬ
 雪ゆき吊つりりにビニールビニール紐ひもを使つかったが縄なわのように温ぬくもり見えぬ
 岩いわの間に縋すがりて咲さける梅鉢うめばち草くさの小こさき命いのち謳うたうがに見みゆ
 六郷むく郷・畑屋はたけや・一丈木いちじやうぎなど故里こくりの地名ちやうめいを詠よめる歌月かづきに止とまる
 胃い瘡さう病びやうむ友ともの電話でんわの声途こゑ絶たえ夜の高速こうそくタクシータクシー飛とばす
 我が塗ぬりしぬりえ色いろ分わり良よしという満面まんめんの笑わらみ若わかき介護かいご士し
 初はつ春はるや香かほのかほりがほのぼのと願ねがう思おもいに福ふくは何なに処どこえ
 二人ふたり共とも戦いくさ争あそび遺児いじで結むすばれて忘わすれてならぬ母ははの姿すがたを
 手てを上げて横断よこたんしおる児こ童どうらは終はつへりて車くるまに一ひと礼れいをせし
 語ことばれども返かへす言葉ことばの無いない汝なんぢの咳せきの如ごとく御鈴おんねり響ひびけり
 うぶ声をあげて十年じゅうねんのこの美郷みきやうに祝いわう初日はつじつの光ひかりかがやく

- | | | | | |
|------|-------|-------|------|--------|
| 千屋 | 戸澤 | 陽子 | 金沢西根 | 東海林甚平 |
| 六郷 | 西村 | 文字 | 下畑屋 | 大久保キヨ |
| 六郷 | 塩寺 | 榮子 | 金沢 | 岩田 貞 |
| 六郷 | 高橋みつを | 高橋しゅん | 六郷 | 林 敏子 |
| 小荒川 | 佐藤しゅん | 加藤 省市 | 大町 | 藤本 文子 |
| 金沢西根 | 加藤 省市 | 加藤 栄子 | 一丈木 | 藤原 一男 |
| 金沢西根 | 加藤 栄子 | 吉田ミキ子 | 田の尻 | 籠谷 ミチ |
| 安城寺下 | 吉田ミキ子 | | 下畑屋 | 高橋 冬樹 |
| | | | 一丈木 | 大和福三郎 |
| | | | 大畑 | 倉田 衣江 |
| | | | 東京都 | 高野 栄美子 |
| | | | 新町 | 渡部 ウイ |
| | | | 安城寺下 | 高橋 ユキ |
| | | | 千屋 | 鈴木 洋子 |
| | | | 千屋南部 | 高橋 重寿 |
| | | | 大柳 | 戸澤 稜生 |
| | | | | 高橋 秀司 |

俳句

身の丈みの夢ゆめを託たくして初参はつまいり
 心こゝろ急いそぐあれもこれもと師走しわす日ひ
 師し走しなり寒かぜささきびしく雪ゆきが降ふる
 干か支しひつじ願ねがひまどひぬ賀が状じやうかな
 窓まど開あけて初日はつじつの恵めぐみみ牛うしに分わけ
 新あたら年しんねんや幸さい多たかれと祈いのちるのみ
 天あまと地ちの穂ほやか祈いのちる年始しんねん
 遠出とんしゅつする孫まご誕生たんじゆん日子ひこの誘いざない

- | | | |
|------|-------|-------|
| 千屋 | 戸澤 | 陽子 |
| 六郷 | 西村 | 文字 |
| 六郷 | 塩寺 | 榮子 |
| 六郷 | 高橋みつを | 高橋しゅん |
| 小荒川 | 佐藤しゅん | 加藤 省市 |
| 金沢西根 | 加藤 省市 | 加藤 栄子 |
| 金沢西根 | 加藤 栄子 | 吉田ミキ子 |
| 安城寺下 | 吉田ミキ子 | |

川柳

増税ぞうぜい(消費税)止とめ国税こくぜい使つかって無駄むだ仕事しごと(総選)
 ああの世よから父ちちが輪りんの中酒ちゆうしゆの席せき
 甲斐かいの山やま々々陽やうに映うつりて十八番じゅうはちばん定ぢやう番ばん武ぶ田でん節せつ
 論ろん頭かぶ縦たて横よこ織おの将棋しょうぎ盤ばん
 父ちちもまた覗のぞいて見みたい娘むすめのスマホ
 衆院しゆゐん選せん四年しよんねんに一度いちどでいゝじゃん
 今年ことしこそ絶対ぜったい会あおうねと十年じゅうねんたつ
 無ないと重おもいで暮くれる人生じんせい劇場げきやう
 夢ゆめ積つ荷か明日あしたへ舵かじ取る美郷みきやう丸まる
 寒かぜい日ひ日ひ孫まごの手て温ぬくいミニカイロ
 過あやちを認まめて次つぎの糧かじとする

- | | | | |
|------------------------|---------|--------|----|
| 増税(消費税)止め国税使って無駄仕事(総選) | 塚 | 澤 | 曙光 |
| あの世から父が輪の中酒の席 | 本堂城回 | 戸沢 | 夢人 |
| 甲斐の山々陽に映りて十八番定番武田節 | 一丈木 | たぐちとしを | |
| 論頭縦横織の将棋盤 | 元本堂北部 | 齊藤しほ子 | |
| 父もまた覗いて見たい娘のスマホ | 上野荒町 | 鈴木 直保 | |
| 衆院選四年に一度でいゝじゃん | 羽貫谷地 | 渡邊正石工門 | |
| 今年こそ絶対会おうねと十年たつ | 西高方町 | 入海小夜子 | |
| 無いと重いで暮れる人生劇場 | 明田地(六郷) | 高橋 猛 | |
| 夢積荷明日へ舵取る美郷丸 | 中野 | 深澤 光二 | |
| 寒い日日孫の手温いミニカイロ | 大柳 | 深澤 三郎 | |
| 過ちを認めて次の糧とする | 上畑屋 | 小林 大悟 | |

作品

「万両」

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、1月9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



- 今月のオススメ
- ほお…、ここがちきゅうのほいくえんか。 てい先生(著)
 - まるかじり!りんごの本 『りんごの本』編集部(編)
 - 壇蜜日記 壇蜜(著)
 - 明日のカルタ 倉本 美津留(著)
 - さがしえ12つき なかざわ くみこ(著)

問い合わせ●学友館 ☎0187(84)4040

- 一般図書
- たった1日で即戦力になるExcelの教科書
 - 超訳般若心経
 - おばさん事典
 - 土砂災害から命を守る
 - 日本懐かし自販機大全
 - ひと鍋パスタ
 - お客さまはぬいぐるみ
 - スケープゴート
 - 家族シアター
- 児童書
- 日本にしかない生き物図鑑
 - みんな知りたい!ドクターイエローのひみつ
 - 日本語
 - シロガラス 1・2
- 絵本
- てぶくろ
 - ゆきがくれたおくりもの
 - ほしをさがしに
 - ぼく、仮面ライダーになる!ドライブ編
- 吉田 拳(著)
- 境野 勝悟(著)
- 小川 有里(著)
- 池谷 浩(著)
- 魚谷 祐介(著)
- 堤 人美(著)
- 東 園絵(著)
- 幸田 真音(著)
- 辻村 深月(著)
- 今泉 忠明(監修)
- 飯田 守(著)
- 村中 季衣(文)
- 佐藤 多佳子(著)
- いもと ようこ(作)
- リチャード・カーティス(文)
- しもかわら ゆみ(作・絵)
- のぶみ(さく)