

こんにちは！サークル

自彊術



久しぶりにサークル紹介に登場！会員数も増え、みんな元気に体操しています。
 10月23日、30日の2日間無料講習会を開きます。
 日本で最初の健康体操を自分の身体で体験してみませんか。
 ※老若男女問いません。
 また、ご連絡は不要です。直接お越しください。
 日時 10月23日、30日、午後1時30分～3時
 場所 藤久保第3区第2集会所（和室）
 連絡先 津久井 ☎258-9570

春・夏・秋・冬



犬サフラン
 ユリ科コルチカム属。別名コルチカム。種子や球根からコルヒチンという痛風の治療に使われる有機化合物が採れる。葉は出さずに、ピンクや白の可憐な花を咲かせる。



●藤久保第2区集会所落成式
 藤久保第2区集会所が、この程無事に完成して落成式が行われました。旧集会所につきましては、藤久保第一土地区画整理事業区域内にあり、敷地の一部が都市計画道路の鶴瀬駅西通り線にかかるため、土地区画整理組合との交渉の結果、今回竣工した場所に換地され工事を進めてきたものです。資材の値上がり等があり、工事期間も予定より長くなってしまいました。地域の皆様のコミュニティの場として活発な利用を期待いたします。



●戦没者追悼式
 三芳町遺族会主催により、昨秋の戦没者追悼式に参列をいたしました。悲惨な戦争終結から、今年で63年を経過するわけですが、三芳町からも多くの方々が、戦地に赴き犠牲になられました。残されました遺族は、未だに心の傷を癒すことができず。あの悲しみの歴史を繰り返さないよう、平和への誓いを新たにするとともに、戦没者各位のご冥福をお祈り申し上げます。

俳苑

●投稿先・林 保 (三芳町上富666 ☎258-4179)
 ※投稿は官製はがきに楷書のこと、電話番号を明記し25日までお願いします

里帰り満開の萩お出迎え
 菊日和見事に咲きて香に迷う
 赤トンボ物干竿に羽根休め
 一坪の庭もかがやく菊日和
 山荘へ荷の着く昼や尾瀬残暑
 篤姫の人形並ぶ菊日和
 手古舞の姿の子も行く秋祭り

下原 キイ
 松原 静江
 坂田ふみ子
 平井 昌雄
 小泉 かね
 中西 康子
 大沢黄名子

秋暑し辞典積上げ苦作尚
 ときめきてデッキ見上ぐる火花かな
 緑陰や老の夫婦の昼下がり
 ひとり飲む去年の梅酒のひやかさ
 ちちははの墓守りをして七十年
 文月や米のとき汁鉢にやり
 初盆に亡き母しのび灯を点す
 秋草を野にあるように活けにけり
 秋天にのぼる梯子や檜ヶ岳
 秋拾母の好みの盲編
 着こなして鏡にうつす秋袷
 囃子乗せ山車も繰り出し秋祭り
 群れ飛んで高原を占む赤蜻蛉

有原 ハル
 高野 嘉子
 小山 梅子
 平井 静壺
 斉藤 信乃
 荒谷 和巳
 鈴木 ナカ
 八重倉寂志
 森下 茂
 忽滑谷紫畔
 武田キヨ子
 田中 正三
 金谷 善満

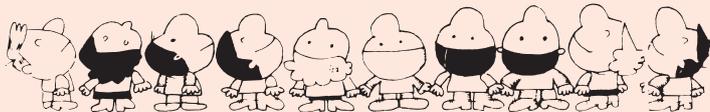
公務ピックアップ



9月行事

- 1日 第4回三芳町議会定例会開会(～16日閉会)
- 6日 みよしまつり
- 15日 敬老会
- 17日 老人クラブ連合会秋季ラウンドゴルフ大会
- 18日 戦没者追悼式
- 21日 藤久保第2区集会所落成式
- 25日 衛生組合議会
- 26日 企業訪問
- 29日 消防組合議会

みんなのひろば



歌壇

◆選者・椎名恒治
●投稿先・森田貞子 (富士見市水子48)

83-11-2681-5370

※投稿者は電話番号を明記

今日もまた幸せひとつあるやうな朝の茶柱そつと手に取る

泉 郁子

猛暑にて鉢植の花うなだれて水が欲しいと声まで聞こゆ

折田 和子

四十肩五十肩には縁なくて七十にして腕が上からず

香川日出子

青く澄み秋とも思ふ今朝の空まだまだ猛暑のつづくといふに

内藤 歌野

雑草と呼びきて久しき「姫ちよをん」その花に名のあるを我知る

中村 正雄

炎天に庭の草取りて昼下がりにリットルの水飲み干し終る

山本 幸三

過ぎし日のハーモニカの曲胸熱くなるまで懐かし施設に流れ

森田 貞子

このやうに畳の上に寝転べる在りし日の夫の姿浮かび来

吉田 和代

痛みたる部厚き父の漢和辞典兄弟引き継ぎし宝物なり

西尾 慶子

七夕の日に入選の通知受く書道総合展楽しみ待つ

布川 明男

【選評】 今回も、心情の深くこもった作品を拝見、感動いたしました。読者のみなさまもどうぞ味わってください。いよいよ清爽の秋です。力詠を期待いたします。(椎名恒治)

北永井在住

小林聖稀ちゃん悠聖ちゃん

平成17年11月25日生

(父・征司さん)

(母・由美さん)

はじめまして！双子で生まれた仲良し兄弟です。北永井児童館で遊んでいますので、皆さん見かけたらお友達たちになつてね！



ドライ

藤久保在住

関里桜ちゃん舞桜ちゃん

平成15年4月22日生

(父・達也さん)

(母・亜紀子さん)



こんにちは！顔は似ているけど性格は正反対の双子です。最近では2人でなぞなぞにはまっています☆
みなさんよろしくね！

健康百科

こぎげんいかがですか？

ある中学校に行つた時のことです。「この食事バランスガイドを見たことありますか？」と質問すると約半数以上の生徒の手が上がりました。

【水分は軸】

水やお茶などの水分はコマの軸とし、食事中で欠かせない存在であることを示しています。

【食事と運動のバランスはコマで表現】
食事のバランスが悪くなると倒れてしまうことと、運動することで安定して回転することを表しています。

【菓子・嗜好飲料はヒモ】
楽しく適度に。200kcalが1日の目安です。
いかがでしたか？バランスガイドを説明すると「赤」の部分、主業の量が少ないことに驚かれる方は少なくありません。何をどれだけ食べていますか？

【5つの料理区分】
料理を主食／副菜／主菜／牛乳・乳製品／果物の5つに区分し、区分ごとに「つ(SV)」という単位を用いて数えます。たとえば朝ごはんのメニューが「おにぎり2個、野菜サラダ大1皿、目玉焼き(鶏卵1個)、牛乳コップ1杯(約200)」ならば順に「主食2つ、副菜1つ、主菜1つ、牛乳・乳製品2つ」と数えます。足りていない「主食3つ5つ、副菜4つ5つ、主菜2つ4つ、果物2つ」を昼食と夕食で食べたらよいというようになります。

【5つの料理区分】
料理を主食／副菜／主菜／牛乳・乳製品／果物の5つに区分し、区分ごとに「つ(SV)」という単位を用いて数えます。たとえば朝ごはんのメニューが「おにぎり2個、野菜サラダ大1皿、目玉焼き(鶏卵1個)、牛乳コップ1杯(約200)」ならば順に「主食2つ、副菜1つ、主菜1つ、牛乳・乳製品2つ」と数えます。足りていない「主食3つ5つ、副菜4つ5つ、主菜2つ4つ、果物2つ」を昼食と夕食で食べたらよいというようになります。



保健センター
258-11236

10月は「食生活改善普及月間」です。
問い合わせ・申し込み