

俳苑

●投稿先・秘書広報室 藤久保二〇〇一 ☎(二五八)〇〇一九
※投稿は官製はがきで楷書で二句 漢字には全てルビをふり電話番号を明記
●選者・村上しげお

若い娘の手脚よく伸び夏に入る
打ち寄せる波と戯れ夏来たる
膝さする母声弱し走り梅雨
鯉(こい)織り大きく高く鄙(ひな)の家
母の火や九十七年といふ歴史
時ならぬ桜と雪のハーモニ
風薫る空にクレーンは首を振る
古稀すぎし記念樹桜と共に生き
茶屋街の格子戸通り初つばめ
クレソンの緑が増して水温む

大崎栄子 梅雨の入り傘の花咲く交叉点
宮下富子 唐白の静寂を破り明け易し
吉岡伴明 ふるさとへ特急あずさ桜東風
森下 茂 木も草もものみな深く夏兆す
上遠野紘一 赤信号無視して過る夏つばめ
沖野澄江 一衣ぬぎ肩の軽さや夏に入る
窪田如春 隠れ家へ急げなめくじ夜が明ける
高山和江 手火花やはしやぐ童の及び腰
石川靖子 夏山や雲わきあがる嶺めざす
野尻光之 澄みわたる空の青さや夏に入る

亀原美枝子 八重倉シツエ 高野嘉子 針田 晃 金谷 保 林 泉 小泉かね 平井昌雄 中西靖子 森 キヌ子

昨夜の雨におもも枝垂る花の下お辞儀で通る行きも帰りも
卒樹すぎつくづく思ふ真実をかたる友あり有りがたきかな
ららばーとオープンなりて駅からの人並みつづき祭りのごとし
トラクターに静かな田んぼは活気づく母ちゃん真座敷きおーいお茶だよ
添え書きに心満たさるプレゼント孫3人の個性はいろいろ
朝靄の湖面に突き出る枯れ木際へラ餌打ちて老菜たのしむ
選挙権棄権ならずと券を持ち大手を振って投票に行く
この町に住みて誇りの金メダル広報「みよし」は総理大臣賞
満開の桜の山の昼餼どき御嶽山の大噴火よぎる
母逝きておくる柩にふりかかる桜ふぶきは鎮魂の舞

井上悦子 星野一郎 上村理恵子 高山正彦 泉 郁子 石井敏男 折田和子 沢田哲子 鈴木繁彦 田中紀彦

歌壇

●投稿先・町田勝男 上富四一五一 ☎(二五八)二五三〇
※投稿は官製はがきに一首、電話番号明記。
また、添削することもあります。

日本手話で広げよう心の輪

新しい言語「手話」はじめませんか？

涼しい

今月覚えてほしい日本手話は「夏バテ」「バーベキュー」「カレー」「日射し」「涼しい」です。今回は高波さんと手話歴5年の住民、郷間さんが覚えてほしい手話を交えながら紹介します。

夏バテ バーベキュー 日射し

YouTube <http://goo.gl/eEHkAv>
— ARはこの下をかざすとはじまります —

今月の出演 高波 美鈴 (左) 郷間 忍 (右)

さつまいも カレー

まちの掲示板

みよしまつり 流し・輪踊り参加者募集

みよしまつりに流し・輪踊りで参加しませんか？
■ 7月18日(土)13:00~15:00(練習日)
■ 藤久保公民館
主催：三芳町民謡連盟
☎ 祖父江 ☎258-1716

親子リトミック&ヨガ 「ドレミっこ」

音楽を使って行う反応教育です。心と身体がリズムカルになりケガから身を守ることも。ちびっこあつまれ〜
■ 毎週金曜日10:00~10:50
■ 藤久保公民館
☎ 2,000円/月もしくは700円/1回
☎ 小林 ☎090-7733-6640

新規水彩画教室 大人・子ども生徒募集

公民館等に透明水彩画を展示していただきました。多くの人から要望があり、新規で水彩画教室を開きます。お気軽にお問い合わせください。
■ 木・土・日の午前・午後から選考
■ 公共施設(予定) ☎2月2回3,000円〜
☎ 野田 ☎080-1213-6317

「七月の朗読会」 10周年記念発表会

小説を10色の声で聴いてみませんか？
■ 7月26日(日)開場13:00開演13:30
■ 中央公民館多目的ホール
☎ 無料
☎ 萩野 ☎259-0590

【まちの掲示板掲載について】 宗教団体・政治団体・営利目的の投稿はご遠慮ください。1団体につき、年間1回まで先着順で掲載できます。※100字以内。要点のみの掲載となる場合もあります。◆紙面の予約は前々月の10日まで受け付けます。予約は先着順です。【申込み・問い合わせ】 秘書広報室 ☎258-0019 (内線313)

おたよりだよ

広報みよしに寄せられた声をお届け！

FROM READERS

6月号の特集「認知症」へのおたより

◆もう亡くなりましたが、私の祖母が認知症だったため、その頃を思い出して読みました。大変勉強になりました。(P.N.:かもさん)

◆高齢化社会になり、今後ますます深刻になって行くと思います。中でも認知症、色々な症状があります。家族では手に負えない事も有るので、一人で悩まず、誰かに話し相談する事が大切だという事が分かりました。(Nさん)

◆認知症の症状について学ぶことができました。早期発見することが認知症を理解することが大事なんだと思いました。(P.N.:ジョンさん)

◆認知症の取材を受けたご夫婦の勇気に感動し、自然なこととして地域で支え合っていたらと思えました。(Sさん)

特集のタイトルは「認知症、じぶん事」だったんだよ！認知症を他人事と思わずに、みんながじぶん事と考えていくことで、認知症に対する理解が広がっていくといいよね。特集では、悩みを分かち合える場所や相談窓口も紹介しました。ひとりで悩まずにまずは話してみることが大事だよね！

◆そうだね。町では、認知症の症状や予防、認知症の人への対応方法などを学習する「認知症サポーター養成講座」も定期的に開催しているから、たくさんの人に参加してもらいたいな♥

◆先月号の歴史探訪の「戸隠講と雨乞い」の記事、とても興味深く読みました。御嶽山で三芳町の人の名前を見たこと思い出しました。神水を戸隠から、途中も地に付けずにその日のうちに到着、スゴい脚力ですね。これからも歴史探訪楽しみにしています。(Tさん)

◆Tさん、おたよりありがたうございます。昔の三芳町の様子をこれからも歴史探訪や、今昔写真館で伝えていくから楽しみにしてくださいね★

◆広報みよしが日本一になったので、作成した広報の人たちを紹介する企画などあればいいなと思います。(Mさん)

◆6月5日に長野市で行われた内閣総理大臣賞の表彰式の様子はフォトニュースをご覧ください☆当日受け取った賞状と銀杯は役場1階に展示してあるので、ぜひ見てね♥広報担当者も、日本一になって皆さんが喜んでもらえただけで十分なので、紹介は…お気持ちだけで！と言っていました。

◆編集後記
◆運動の機会が減り、ちょっと階段を上ただけでも息切れ。BMIは標準ですが、もう少し体重を落としてスリムになりたいと思っています。そこで特集で紹介した町の新しい事業に、一住民として参加します！9月までにみよし野菜をしっかりと食べながら3kg減を目標に頑張ります。(佐分間)

◆美味しい食事とお酒が大好きな私。美味しいものを食べていると幸せだな〜としみじみ思っています。その幸せな時間を長く過ごすためには、やはり適度な運動は大切！スポーツは苦手ですが、歩くことならできそうです。その先に長く美味しいものを食べられる未来が待っていると思えばなおさら頑張れそうです。これからは健康長寿をめざします！(大木)

みよし 今昔写真館



東京証券総合運動場

昭和61年に撮影されたもので、場所は現在のアクロスプラザ三芳です。昭和35年に完成したこの運動場は、東京証券業組合の社員の福利厚生施設でした。住民には「証券グラウンド」と呼ばれており、桜の時期には一般にも開放され、多くの人がお花見を楽しみました。

昔の写真を探しています。秘書広報室までご連絡ください。☎258-0019 (代表)

みよし 今昔写真館

初夏の野菜 de グリルグラタン

【15cm×10cmアルミ型2個分】
★ホワイトソース
バター……………25g
小麦粉……………25g
牛乳・水……………各170cc
コンソメ……………1/2個
塩・ホワイトペッパー…少々

☆具材
マカロニ……………35g
塩……………小さじ1/2個
玉ねぎ……………40g
おくら……………1本
プチトマト……………2個
鶏肉……………25g
バター……………5g
とろけるチーズ……………30g
粉チーズ……………小さじ1

- 鍋に湯を沸かし、沸騰したら塩を入れてマカロニを9分茹でる。残り1分のところでオクラを入れて一緒にゆで、ざるにとる。
- 鍋にバターを入れて火にかけ、溶けたらぬれ布巾の上におろし、小麦粉を加えよく混ぜる。牛乳を少しずつ入れてダマにならないよう、入れる度にゴムべらでよく混ぜる。同量の水も加える。
- ②にコンソメを入れ、塩・こしょうをして中火にかけゴムべらでかき混ぜる。とろみがついたら火からおろす。
- 鍋にバターを入れ鶏肉を炒め、半分くらい色が変わったらスライスした玉ねぎを加える。玉ねぎが透き通るまで炒まったら塩・こしょうをし、茹でたマカロニも加える。
- アルミ型に④を入れ、③を流し、トッピングの野菜をのせ、とろけるチーズ、粉チーズをかける。グリル上下強火で5〜8分、焦げ目がつくまで焼く。

レシピ・写真協力：大東ガス株式会社