俳苑

●投稿先・秘書広報室　藤久保一一〇〇―一　☎（二五八）〇〇一九
メールアドレス・hisyo@town.saitama-miyoshi.lg.jp
※投稿は、はがきかメールで一首。漢字のルビ、電話番号を明記。

転勤の後ろ姿や彼岸花　伊藤博
名月やひきよせらるるみつめらる　石垣庸子
秋空の余りの青さ胸に沁む　野尻光之
道ばたのコスモス一輪笑こぼれ　池永みどり
秋夕焼けたわわに実る柿の色　島嵜恵子
綿虫の飛んで湯もみの湯げの中　亀原美枝子
漬物は白菜に限るキムチかな　田中正三
真夜仕事手足冷たく戻りけり　半澤久夫
立読し老舗仕舞て秋闌ける　服部厚志
鈴虫のメロディー悲しき秋の夜　渡辺貴司
朝日背に夕日背に松手入れかな　金谷秋子
指廻す背戸の田圃の赤トンボ　高橋寛
鄙の宿かこむ山々紅葉散る　熊倉智恵子
「売家」の文字のかすれて小春かな　中西倫
凩の空の蒼まで飛ばしけり　加藤隆一
小春日や重き腰あげ杖かるし　荻原雅夫

歌壇

●投稿先・秘書広報室　藤久保一一〇〇―一　☎（二五八）〇〇一九
メールアドレス・hisyo@town.saitama-miyoshi.lg.jp
※投稿は、はがきかメールで一首。漢字のルビ、電話番号を明記。

耳鳴りの音がさいきん支離滅裂例へやうなく言葉失ふ　町田勝男
庭の辺に朝鮮菊の咲き盛りゆるゆる揺れり風の吹くまま　祖父江桂子
藤棚に鳩巣籠りて朝夕の出入り伺い庭先に立つ　泉郁子
熱風をついて飛び来ぬあぶら蝉急に失速命止みたり　石井敏男
バッタの子急に成長したる朝光は空のかなたより降る　仲野京子
ふる里の祭りのあとのもの悲し野山しぐれて深みゆく秋　吉田一朗
電車内祖母と幼子楽しげに幸せオーラ私も貰いて　星みゆき
新米のおふくろの味塩むすび瑞穂国の主食なり　高橋寛
秋なれど暑い日寒い日返り花この後どうなる地球変動　石川靖子
日暮れ時富士と満月浮かびおり郵便局へペダルこぐ師走　新田規子

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？

今月覚えてほしい日本手話は「最後」「色々」「表現」「手話歌」「ウェルビーイング輝いて」。新しい手話歌「ウェルビーイング輝いて」が完成！動画で紹介しています。ぜひ皆さんも手話で歌ってみてください。

YouTube　http://goo.gl/eEHkAv　手話歌もこちらから

まちの掲示板

みよしデジカメクラブ写真展

会員も募集しています。定例会は毎月第2火曜日です。
日 12/7㈯～12/15㈰
所 藤久保公民館ロビー
問 道川☎270-0698

第33回 フリューゲルクリスマスコンサート

クラシックの名曲や親しみやすいポップス、ディズニー、クリスマス曲などを歌とピアノでお送りします。
日 12/8㈰ 開場13:15/開演14:00
料 前売り500円/当日600円
所 コピスみよし
問 林☎090-5531-6026

銭太鼓の体験会

出雲地方の民舞で二本の筒を持って演じます。年齢に関係なくご参加ください。
日 毎月第1・3金曜日14:00～15:30
所 藤久保公民館 和室
料 会費1,000円/月
問 吉田☎090-3219-0165

スポーツウェルネス吹矢みよし中央

発足2010年。腹式呼吸で、健康増進を図りませんか。体験大歓迎。
日 原則 毎週水曜日 午前中
所 各公民館のいずれか
問 荒木☎080-5685-6793

おたよりだより

広報みよしに寄せられた声をお届け！

FROM READERS

◆特集を読んで歯の大切さを理解することができました。（藤久保・Mさん）
◆最近引っ越してきたので、かかりつけの歯医者さんを探したいと思います。（竹間沢・Sさん）

歯を守るためには、毎日の歯磨きから！私も頑張って磨いているよ。定期健診も忘れずに！

歯医者さんに行くのってちょっとドキドキするよね。かかりつけの先生がいれば安心だ！

◆8020QUESTが良かったです。子どもと一緒に楽しくすごろくができました。（藤久保・Iさん）

すごろく、僕ものぞみちゃんと遊んだよ！一回も勝てなかったけど…。

みらいくんが私に勝とうなんて100年早いわ！歯磨きしてもう一回勝負よ！

【編集後記】
♠もうそろそろクリスマス。サンタさんから業務委託を受けているので、娘が欲しいプレゼントが気になるのですが、欲しいものが毎日コロコロ変わるんです。どうしよ…。（長谷川）
◆今回、ヨネザワ製菓を取材した私のお気に入りは「レインボーエクレア」。優柔不断な私にとって、色んな味を楽しめる最強の商品。是非、ご賞味ください笑（山本）
♥表紙の撮影でクリスマスパーティーのセットを作成。今までの人生で一番頑張ったパーティー準備だったと思います。皆さん良いお年を。（松本）

まちかどニュース

NEWS

さつまいもの花みっけ！

散歩してたら、さつまいも畑に花が咲いてました！多分ガチャ出現率10%のSSR。朝顔みたいで可愛い！（上富・おののいもっこ）

身近なニュース募集中

あなたの投稿待ってます！

美味しかったお店のメニューやきれいな景色、珍しい出来事など、身の回りのニュースを投稿しませんか。ご応募は秘書広報室窓口、郵送、メールフォームにて。

小学生考案レシピ

かぶとさつまいもの和風シチュー

みよし野菜おうちレシピ

干ししいたけのうま味としょうゆの香りが、いつものシチューにはない日本らしさを感じさせます。根菜類は体温の維持に必要なミネラルを多く含むので体が温まります。

■材料：4人分

	サラダ油	小さじ 1/2
	豚小間	60g
✿	たまねぎ（短冊切り 1㎝）	1/3 玉
✿	かぶ（さいの目切り 1.5㎝、葉がきれいなら 5㎜カット）	小 1 個
✿	さつまいも（短冊切り 1㎝、10 分水にさらす）	1/3 本
	ホールコーン	24g
	干ししいたけ（水で戻しせん切り、戻し汁も使用）	1.2g
✿	ほうれんそう（2㎝カット、青ゆでして冷水で冷やす）	1/2 株
	こしょう	少々
	薄口しょうゆ	小さじ 2
	荒塩	小さじ 1/4
ルウ	バター	大さじ 1 強
ルウ	サラダ油	大さじ 1 強
ルウ	小麦粉	大さじ 3 強
ルウ	牛乳	0.6 カップ
スープ	水	2 カップ
スープ	顆粒だし（鶏がらスープ）	適量

■作り方

❶サラダ油で豚小間を炒める。
❷肉に火が通ったら、たまねぎを加えて炒める。
❸たまねぎが透き通ってきたら、少量の水を加えてアクをすくいとる。
❹ガラスープ用の水を加え、沸いたら顆粒だしをふり入れる。
❺かぶ・さつまいも・ホールコーン・干ししいたけ（戻し汁ごと）を加えて中火で煮る。
❻さつまいもがやわらかくなったら、ルウ・こしょう・薄口しょうゆを加え、荒塩で味を調える（顆粒だしによって食塩量が異なるため、味見をしながら調節）。
❼かき混ぜながら温め、ほうれんそう（＋かぶの葉）を加えたら完成！