

歌壇

●選者・椎名恒治
●投稿先・中村正雄(三芳町藤久保
三八四七一・五・☎258-4353)
※投稿は官製はがきで右記へ

冬の陽の射し込む覆堂の暗き中多賀城碑に眼を凝らす
町田 勝男
ほのぼのと街は新しき年明けて凍てつく道を結願の寺へ
八重倉シズエ
青き空干したる布団ぬくぬくと今宵見る夢さでとん夢
内藤 歌野
巧みなる師のひと言に導かれ種拙なるわが歌が生きる
西尾 慶子
山清水を手に結び飲む両の手の小指は底に二本並ぶおり
吉田 和代

丁寧な敷布を敷いて床に就く眠る姿に敷布が笑う
山田 五郎
生け垣の花袖紅梅寒の陽に照り極まりて色目ほのほの
祖父江桂子
牡丹の花施設の庭を彩りて久々生まる短歌の数音
森田 貞子
鋭き声に威厳を誇示する鴉一羽ゆったり降りてこみ笑つづく
井上 悦子
これの世をはじめて見たるこの日こそわが生まれる一月一日
中村 正雄
【選評】言うまでもなく短歌は五句三十一音の短詩形。何も彼も
言うことはできない。何を省くかが大切である。余白が読む者の
感興を呼ぶ。短歌も腹八分と心得ましよ。(椎名恒治)

みんなのひろば



▷藤久保在住
高田壮真ちゃん・咲来ちゃん

平成20年1月17日生
平成16年8月29日生

(父・英克)
(母・郁子)

はじめまして！頼りになるお姉ちゃん
咲と元氣一杯の壮です。けんかもよくするけど、とっても仲良しです！よろしくね★



アイドルの原稿を募集集中！住所・氏名・電話番号を明記の上、お気軽に原稿をお寄せください。
あて先↓〒354-0505三芳町大字藤久保1-100番地1-三芳町役場
秘書広報室秘書広報係 ☎258-0009 (内線311)

ドライ

▷北永井在住
進藤海月ちゃん

平成16年7月7日生
(父・学)
(母・美津子)



こんにちは。いつも元気なみづきです。
走ったり、体を動かすことが大好きです。
みんな、よろしくね！

◎原稿募集中... ●アイドル●こんにちは！サークル等
あて先↓〒354-0505三芳町大字藤久保1-100番地1-三芳町役場

お気軽に原稿をお寄せください。
秘書広報室秘書広報係 ☎258-0009 (内線311)

〒274-1054

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にて、電話番号を明記し25日までにお願ひします

春愁い世渡り下手の吐息かな
こきりこの民話の里やお白酒
年毎に傷跡古りしひひなかな
山越ゆる鳥影いくつ斑雪
道づればわが影法師青き踏む
ままことの客となりたる春日和
敷き藁を抜け出す草の青さかな

小泉 かね
金谷 善満
森下 茂
大澤貴名子
沼波そめ子
沖野 澄江

山茶花の二花散りて斜陽かな
習い事足踏みしては春を待つ
戦前を知る者も減り春愁い
青き踏む二人の歩幅狭くなり
青き踏む子犬と子供かけくらへ
春の山秩父道路の鈴の音
石段に二千の雉や今昔
分校の号令台や初音聞
菜の花や隅外の墓訪ね当て
一筆に気持ち込めて初日記
春雪や川辺に鳥の羽つらくろい
三寒四温たよりなき子へ文を書く
日溜まりで春の息吹に耳澄ます

石川 靖子
下原 キイ
金谷 武
大崎 栄子
平井 昌雄
小林 滯
島津 和子
武田キヨ子
八重倉寂志
鈴木 ナカ
星野 一郎
高野 嘉子
荒井 光子

こんにちは！サークル 体操教室自彊術



三芳町で始めて6年目、32名が
元気に体操しています。自強術は
日本最初の健康体操で治病を目的
とした運動療法。老若男女みんな
該当者です。自分の健康は努力の
一歩から！一緒に始めませんか。

日時 月3回・木曜日
【午前の部】午前10時~11時30分
【午後の部】午後1時30分~3時
場所 藤久保3区第2集会所和室
会費 年会費3千円・月2千円
連絡先 津久井
☎080-154251-2208

春・夏・秋・冬



苧環(むだまき)
金鳳花科、オダマキ属。別名を系線草、ムラサキオダマキ。苧環とは、つむいだもの糸を、花の姿形がそれに似ていることからいわれている。

健康百科

こげんいかがですか？

骨粗しょう症や骨密度測定と(20歳代の平均値)と比較して、
いう言葉は、よく知られるよう何%減っているのかを知る事
になりました。では、骨粗しょう症とは何でしょうか？
私たちの骨は体を支えるだけですが、同年齢との比較
でなく、血液のカルシウムを考えたところ、骨が、大切
な量を一定に保つ働きをもっているのは、最大骨量より何%減
ります。一般的にカルシウムは食事で摂取していること、そして
事から体内に取り入れる時、その結果から食生活で予防出来
カルシウムの量が多い時には骨の時期であるのか、整形外科
に預け、外から取る量が足りず、受診し治療を受けた方がよい
時には、カルシウムを骨から、その判断をする目安として
引き出します。カルシウムの骨密度測定をご利用ください。
貯金のようですね。貯金が少ない。今年度も骨密度測定を実施しま
いのに「引き出し過ぎ」になる。管理栄養士より結果に合っ
と、骨自身の成分からカルシウムの効果的な話も併せて聞いてい
ムが血液中に出してしまうのです。ただ、2日間に分けて
その状態が長く続くと、「骨が折れやすくなる」、
スカスカになってくる、
●5月28日(金) 40歳以上の方
骨折しやすい状態」いわゆる、
●7月29日(木) 40歳未満の方
骨粗しょう症となります。また、超音波検査なので、妊娠中、
この骨密度は女性ホルモンとの授乳中の方、お子さん連れでも
関係も大きく、閉経後に急激にエストロゲンをしたと思う方、偏食
骨量が減り、65歳以上の女性のイエットをした方、
骨量は骨粗しょう症に罹っています。ちなみ乳等が苦手な方、
牛乳を多く飲む方、日ごろからあまり体を動かさない方、
家族に80歳以上です。そのため町の骨粗しょう症の人がいる方は、
密度測定は、女性を対象に実施ぜひご自分の身体と向き合っ
てみてください。

申込方法は「保健センター」
をどのように活用していれば良業一覽をご覧ください。(広
いので)ようか。骨密度測定は、報みよし4月号と一緒に配布
が異なります。そのため、お問い合わせ 保健センター
☎258-1236

コピスみよし 催し物案内

みんなを創るたまご

第23回 三芳町合唱祭

【公演日】 5月1日(土) 開演 午後1時30分
【入場料】 好評発売中!! 全席自由300円



【参加団体】 ①高齢大コーラス部
②アマリリス
③エコーみよし野
④フルーモス ⑤アンダンテ
⑥混声合唱団「響」
⑦ちゅらん
⑧童謡の会 コール・コピス

爆笑ライブ 2010

まだまだお笑いブームの真っ只中です。最も
も何な人気芸人たちをお呼びします。
乞う期待ください!!

公演日 6月5日(土) 開演 午前10時
出演者 U字工事・いとうあさこ他
入場料 全席指定3,000円
【前売販売】 5月9日(日) 午前10時
※三芳町文化会館窓口の販売になります。
問い合わせ 三芳町文化会館(コピスみよし) ☎258-13211