

俳苑

●投稿先・秘書広報室 藤久保一〇〇一 ☎(二五八)〇〇一九
メールアドレス・hisyo@town.satama-miyoshi.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。

万緑や幌よりこぼるる吾子の足 明松とよみ
新茶汲むシルバー中間夢聞く 志村美代子
物置の陰にひそめて初蜥蜴 砂田幸子
奥山の崖に滴る甘露かな 高橋寛
白檀の匂ふ窓辺や星涼し 中西倫
北國の流れ色濃き山女かな 加藤隆一
石けりの夢のつづきや夏蒲団 荻原雅夫
玻璃まぶし子等もすみよる夏はじめ 石垣庸子

夏近し川の流れも人の世も
園児バスの信号を待つ花の雨
逆光に葉脈映えて夏初め
残り物並べただけで春の膳
掘りたての筍にある地の温み
散策や新樹の道を生き生きと
認知テスト免許更新黄信号
青春や笑い溢れてソーダ水

高橋寛
伊藤博
服部厚志
てつこ
金谷秋子
菊地一彦
喜納政一郎
石川靖子

歌壇

●投稿先・秘書広報室 藤久保一〇〇一 ☎(二五八)〇〇一九
メールアドレス・hisyo@town.satama-miyoshi.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。

蕎麦の花白さを増せば豊なる三芳花街道今盛り
あの時が最後となりし友とのランチ当分訪へぬあの店に
雨降りにナンとカレーで舌鼓異国の味や暫し沈黙
米櫃の米残り僅かなり戦下の暮しに思いを馳せる
たそがれの色づく街の街路樹に我も負けじと色気付ける哉？
そばの花畑一面に輝きて新そば楽し秋の夕暮れ
打ち上がるみよし祭りの大花火見上げる顔にはじける錦
梅雨入りやいつも傘持ち広げては攻撃防ぐうさいカラス
さよならも言わずに逝った友達よ形見の紫蘭こしも咲いて
伊豆旅路月光る海小船浮く見とれて寝れぬ又船出てく

田中正三
泉郁子
高橋寛
砂田幸子
菅原衛
山崎徳三
山藤京子
佐藤好子
石川靖子
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「暑い」「ペットボトル」「水」「水分補給」「休み」。暑い日が続くこの時期。ぜひ動画でご覧ください！



YouTube <http://goo.gl/eEHkAv>



まちの掲示板

健康エクササイズ 若さを保つ「元気ダンス」

【無料体験会】**■7/10(木)27/14(月)**
①藤久保公民館 ②竹間沢公民館
【定例活動(月3回)】**■8月** 曜13:30
～14:30 曜14:00～15:00 曜③
竹間沢公民館 ④藤久保公民館
会費:1800円/月、入会金500円
☎黒岩 ☎090-1692-7714

すこやか太極拳 7・8月初心者体験募集

7・8月に体験してみませんか。
■毎週木曜10:30～11:30
※7/31(木)、8/14(木)は休み
■総合体育館3階 武道場
■体験1回無料(要連絡)
■ショートメールのみ
080-5080-8645 (柿沼)

みよし吹矢仲間たちの支部 会員募集および無料体験会

高齢者の孤独解消に、人と人が結びつき、笑顔が広がるスポーツ吹矢の場が輝いています。まずは無料体験から始めてみませんか？
■毎週月曜日の午前・午後いずれか
■総合体育館・各公民館のいずれか
☎河野 ☎090-6512-5442

【まちの掲示板掲載募集】

- ▶宗教団体・政治団体・営利目的は不可。
 - ▶開催場所は公共施設に限る。
 - ▶一度掲載した団体は次回まで6か月空ける(例:1月号の次は最短で8月号)。
 - ▶原稿は100字以内。
 - ▶紙面の予約は掲載月の6か月前から前々月の10日まで先着順で受付。
- 【申込み・問い合わせ】秘書広報室 ☎258-0019 (内線314)

まちかど ニュース

NEWS

週末限定屋台ラーメン 提灯



上富の武田工務店さんで金、土の夕方5時から夜9時に屋台ラーメンやってました！写真が下手ですみません。(藤久保・僕つけ麺)

身近なニュース募集中 あなたの投稿待ってます！

町内の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。



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

◆表紙から映画のマトリックスっぽい感じがしてユーモアがあつて面白かった。(藤久保・Yさん)
◆三芳町でのデジタル化が一つ一つわかりやすく載っているよかったです。デザインもマト

リックスみたいでよかったです(笑)。(藤久保・Hさん)
◆映画「マトリックス」のような画像を見て興味を持ち、読むきっかけになりました。(藤久保・Iさん)
◆表紙のデザインが読むきっかけになった人が沢山いたみたいね！沢山の人がDXをはじめると嬉しいわね！
◆撮影に協力してもらった老人クラブ連合会のみなさんに感謝だね！
◆おうちレシピがよかったです。(藤久保・Yさん)
◆みよし野菜おうちレシピでは、地元三芳の野

菜を使ったレシピが紹介されているのよ！見てみてね♥
◆三芳町に引っ越してきたばかりなので、家族と行ける一日から半日程の観光プランなどあれば助かります。(藤久保・Fさん)
◆この号のP27のフォトニュースにバスツアーは季節ごとに開催されているわよ！
◆季節と三芳の魅力を堪能できるツアーになっているからぜひ参加してみてください！
【編集後記】
◆今回の笑いの特集は、ミヨレンジャーのスパイシーカーリーや北3カレーと、気づけばカレー成分多めだから、今日の夕ご飯はカレーにしよう。

みよし野菜 おうちレシピ

女子栄養大
学生考案
レシピ

サバのガリシア風パン粉焼き レモンタルタル添え

- 材料：4人分
- サバ(加熱用).....4切れ(1切れ50g程度)
 - 長ネギ(約10cm).....20g
 - 白ワイン.....大さじ1
 - 塩.....少々(1g)
 - レモン汁.....大さじ1と1/3
 - ブラックペッパー.....小さじ1と1/2
 - パン粉(ドライ細目).....20g
 - パプリカパウダー.....小々
 - 塩.....少々(0.25g)
 - 卵(11分固茹でする).....M1個
 - 玉ねぎ.....1/4個(38g)
 - マヨネーズ.....大さじ1/2
 - 砂糖.....小さじ1/3
 - レモン汁.....少々(0.25g)
 - 塩.....少々(0.5g)
 - ブラックペッパー.....少々(1g)
 - パセリ.....ひとつまみ

■作り方

- 【サバのガリシア風パン粉焼き】長ネギをみじん切りにする。サバは皮全体に斜めに切り込みを入れる。
- 切ったサバに塩、こしょうで下味を付けて、ペーパーで水気を拭き取る。
- フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、サバの皮目を下にして焼き色がつくまで中火で3～4分焼き、ひっくり返して裏面も同様に焼く。レモン汁を分量の1/3程度回し入れ、サバをフライパンから取り出す。
- ③のフライパンで①の長ネギをかるく炒めて、白ワインと残りのレモン汁、サバを焼いた際に出た汁を入れてアルコールを飛ばす。
- ⑤Aを入れて、水分を飛ばしながら炒める。
- ⑥天板にオープンペーパーを敷き、②を並べて、④を上からかける。
- ⑦200℃のオーブンで様子を見ながら8～10分焼く。
- ⑧【レモンタルタルソース】玉ねぎを粗目のみじん切りにし、電子レンジ(600w)で約30秒加熱する。
- ⑨固ゆで卵を粗目のみじん切りにし、⑧、マヨネーズ、砂糖、レモン汁、塩を混ぜ合わせる。
- ⑩⑦を皿に盛り付けてレモンタルタルソースをかけ、パセリをふりかける。