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。

大仏の螺髪で昼寝鬼蜻蜓　亀原美枝子
母想い孫と作りし精霊馬　池永みどり
夏惜しむメロンソーダの泡の音　伊藤博
濃き畑や戦無き世の夏の朝　服部厚志
朝顔に雨恋の願かけてみる　砂田幸子
生真面目に生きて独居文字摺草　熊倉知恵子
日盛りに賓頭盧なでて帰りけり　高橋寛
何気ない日々の愛しさゆりの花　木村幸子

早朝に草取り励む農家かな　後藤誠
水飛沫のポンプの音や稲の花　加藤隆一
青き空季節移ろき鰯雲　渡邉美恵子
世界中の気候変動大熱波　石川靖子
旱道雀降り立ち土煙　野尻光之
エアコンがフル回転の夏続く　村瀬銑三
コンクリ照る庭石光る溽暑かな　石垣庸子
平均寿命お釣り来る老テニス　喜納政一郎

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。

陽を浴びてナスやピーマンたわわなる水跳ね返し露光る朝　新田規子
りりりりり8月1日蟋蟀鳴くそちらの世界はもう秋なのか　星みゆき
朝露の杜の畦道風清く出穂の空に大鷹が舞う　神代恭子
「人生は一回きり」と親方の弟子を見守る大きな瞳　堀場和子
夕食の片づけ終えたるひと時を降りくる虫の声のみと在る　仲野京子

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「ようこそ」「三芳町」「初めまして」「共生社会」「嬉しい」。おもてなしの際の手話を、ぜひ、動画でご覧ください。

YouTube http://goo.gl/eEHkAv

◀今月は国際手話も紹介！

まちの掲示板

三芳町の産後ドゥーラによる子育てサロン【無料】

「ママとベビーのおしゃべりCafe」を開催します。(参加申し込み不要)
日 10/20(月) 10:00～12:00
所 中央公民館 子育てスタジオ
対 妊娠中～生後1歳6ヶ月の親子
問 森下☎machinodoula.miyoshi@gmail.com

璃羅朗読会のご案内

【演目】:「冴えない男」「伊勢屋の黒助」「子供たちの夜」「供物」
日 11/26(水)14:00開演
所 コピスみよし ミニホール
料 無料
問 はぎの☎090-8348-8530

みよし健康ヨガ無料体験！

初心者歓迎！ストレッチ中心のヨガなので、年齢関係なく楽しめます。まずは体験してみてください。
日 10/20(月)10:00～12:00
※予約不要。直接お越し下さい。
所 中央公民館 多目的ホール
問 鴛渕 ☎090-8031-3300

ゆったりヨガ

筋肉をゆっくり伸ばして、健康寿命を延ばしましょう。（無料体験あり）
日 第1・第3木曜日10:30～11:20
場 藤久保6区集会所 2階和室
料 4,200円/3カ月
問 合田☎090-4591-8330

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

◆みよしウォーターパークの特集の写真は、子供達の楽しそうな様子が伝わってきて、とても、微笑ましい気持ちになりました。（藤久保・ツルマさん）

◆ウォーターパークの三人が良い笑顔ですね。（北永井・Oさん）

◆ウォーターパークで、係のお兄さんがうちの子供とも遊んでくださり、良い笑顔で遊ぶことができました。（北永井・Oさん）

今年初登場のみよしウォーターパーク、大人気だったみたいね♪近い距離で見守ってくれるスタッフさんが遊んでくれるなんて嬉しいわね♥

子どもたちが笑顔で水遊びをしている様子は見てるだけで楽しくなるし、こっちも涼しげな気分になるね！

◆アクティブざんしょ！は水遊びだけでなく運動の必要性を認識出来た。（藤久保・Mさん）

運動不足は生活習慣病につながっちゃうこともあるみたいだから気を付けなくっちゃね！

ちなみにぼくの体形は運動不足とかじゃないので。妖精だから体形変わらないので。そこのとこよろしく。

【編集後記】

♠上富の「いも街道」にさつまいもの幟が立ち始め、秋の気配がしてきました！天高く馬肥ゆる秋にお気をつけくださいね。食べたら動こう！

まちかどニュース

NEWS

キッチンカーが開店

藤久保にキッチンカーが開店しました！（みよしいもたろう さん）

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。

みよし野菜おうちレシピ

キャロットポタージュ

にんじんの甘さ、おいしさを存分に楽しむことができるポタージュです。にんじんが苦手な人でも、意外とおいしく食べられちゃう一品です！ぜひ三芳町で育てられたおいしいにんじんで作ってみてください♪

■ 材料：4人分

サラダ油	小さじ 1/2
鶏小間	60g
たまねぎ（半月切り 5mm）	1/2 玉
にんじん（千切り 3mm）	1/4 本
にんじんペースト（茹でたにんじんをミキサーがけ）	120g
パセリ（乾燥パセリも可）	2 g
荒塩	小さじ 1 弱
こしょう	少々
粉チーズ	小さじ 2
生クリーム	小さじ 1 と 1/2
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	120g
鶏ガラ 水	400ml
鶏ガラ 鶏ガラ顆粒だし	適量

■ 作り方

❶サラダ油で鶏小間を火が通るまで炒める。
❷たまねぎを加えてたまねぎが透き通るまで炒め、にんじんを加えてさっと炒める。
❸少量の水を加えてアクをすくったら、ガラスープ用の水を加え、沸騰したら鶏ガラ顆粒だしをふり入れる。
❹にんじんペーストを加えて中火で煮る。
❺ルウ・こしょう・粉チーズを加えて少し煮たら、荒塩で味を調える。(焦げないよう注意！)
❻かき混ぜながら温め、生クリームを加えたら、パセリを散らして完成！

【ルウの作り方】①バター・サラダ油を鍋で温め、小麦粉をふるって加え、弱火で 10 分程（サラサラになるまで）じっくり炒める。
②火を止めたら牛乳を少しずつ加えてのばす。