

▼フライドチキン



▲ちよろちよろマン



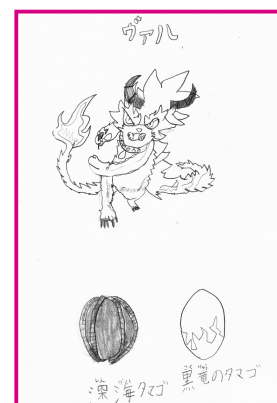
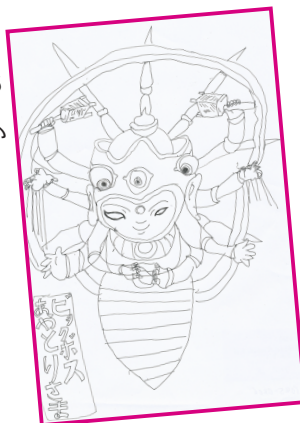
▼こうちゃん



▲ねむり姫



▼おうか



▲みやび

だれでもイラストレーター

イラストを描いたハガキに「住所・氏名・ペンネーム」を忘れずに記入してね！

毎月6人に500円の図書カードをプレゼント！

アートPlanting Art

えずこミュージック♪ アカデミーコンサート

「えずこミュージック♪ アカデミー」は、えずこホールで活動をする音楽グループ（ヴァイオリン&チェロアカデミー、男声合唱、ギター合奏、吹奏楽、ゴスペル）の総称です。毎年、たくさんのお客様に楽しんでいただいているこれらのグループの合同コンサートが来る11月29日(日)（午後1時30分～）に開催されます。仙南圏を中心に参加する小学生から80代までの幅広い世代の住民たち約130人がそれぞれの思いを音楽に乗せてお届けする手作りのコンサートです。

今年のコンサートのテーマは“紙ひこうき”。手作りによりそれぞれの思いを風に乗せて飛んでいくイメージを音楽に乗せ、綴る約2時間のステージ。クラシックから童謡、ポップスまで、多彩な音楽スタイルとこの1年の活動の集大成として、心を込めた熱い演奏でお届けします。

また、各団体の参加者も随時募集中！ほんの少しの勇気があれば音楽を奏でる楽しみ、そして新しい仲間とずっと出会えます。コンサート及び各活動についての詳細は、下記までお問い合わせください。



えずこホール ☎ 52-3004 URL <http://www.ezuko.com>

◆平成27年度大河原町食育スローガン「わが家（町）の食を伝えよう」

ベジ full キッチン



ヘルスマイトの野菜たっぷり簡単レシピ



大根サラダ

★材料（4人分）

大根 260g、にんじん 120g、絹さや 50g、和風ドレッシング大さじ 4

★作り方

- ①大根は皮をむいてスライサーでせん切りにする。
- ②にんじんは4cm長さの細いせん切りにしてさっと茹でる。
- ③絹さやは塩1つまみ入れた湯でさっと茹で、斜めのせん切りにする。
- ④①②③の水けを切りよく混ぜ、和風ドレッシングで和える。

【1人分】 ●エネルギー /63キロカロリー 塩分 /0.7g



～調理担当ヘルスマイトから一言～

大根のせん切りはスライサーを使うととても簡単です。シャキシャキサラダが好きなかたは食べる直前に、しんなりサラダが好きなかたは作り置きしておいても美味しいですよ。

平間 視子さん(幸町区)

わがまち文芸道場

六地蔵それぞれの笑み秋日和 吾妻 文子
栗ごはん母の背中に見えて来る 石垣テル子
バス停に長椅子一つ小鳥来る 伊澤二三子
豊作や畔で小屋の三代 及川美沙子
撥振るふ児の鉢巻や秋祭 大久保和子
病む友に癒えよ癒えよと小鳥来る 日下 節子
優しさは想像力なり千草咲く 鈴木 純子
三輪車色なき風を漕ぎにけり 中野西範子
鰯雲人は愚かにものを溜め 永野 シン
月天心分け隔てなく光ふる 藤原 悟子
朝駆けに気合一発賜猛る 三塚 直樹
巢立つ子の窓を飾り唐辛子 山家美智子
秋蝶やふらりと旅に出てみたし 遊佐 徹
鷺猛る塩枯れ松を止まり木に 佐藤きみこ
【大河原俳句会】

～今月の記念日～
11月10日は「トイレの日」

「11」と「10」で「いい・トイレ」。日本トイレ研究所が制定しました。トイレの改善・整備は国内外を問わず、人々に快適性や利便性、健康を提供し、地域の安全や地域経済の活性化にも貢献します。また、環境に配慮したトイレ・処理の普及は、地域や地球環境の改善という観点からも重要です。

公共トイレの第一の役割は地域の清潔を保持すること。また、だれもが安心して利用できるトイレの存在は、障害者や高齢者などにとって外出時に頼りになります。さらに観光客にとっては、再び訪問したいと思うかどうかの判断材料にもなるでしょう。

東日本大震災では、災害時や避難所におけるトイレ・衛生対策の問題が改めてクローズアップされました。避難所トイレとして思い浮かぶのは仮設トイレ。災害時には仮設トイレがすぐに設置されないことも想定されます。家庭や地域でも、災害時のトイレについて備えることも必要です。