



▲はるひと



▲おそ松さん



▼のりまきアラレ



▲ラビット



▲はるみん



▲リラックマ



AZ9 ジュニア・アクターズ 第23 回公演
「ザオーランド・カウガール」

仙南圏域の小学生による児童劇団、AZ9 ジュニア・アクターズ 23 回目の公演です。舞台は蔵王にある牧場ザオーランド。そこではたくさんの動物たちが平和に暮らしていました。ある日、ふとしたきっかけで「リズム」を発見し動物たちの間で大流行。やがて「歌」が生まれます。盛り上がった動物たちは、歌のフェスティバルを開催することに！そんな楽しい様子を、遠くから見つめている人間の姉弟。彼らの寂しい眼差しに気付いた牛たちは、かねてより厳しく言われていた「牧場以外の人と関わってはならない」という教えを破り、心を通わすようになります。しかし、このことが原因で、あれほどみんなが楽しみにしていたフェスティバルが中止の危機に。果たしてフェスティバルは開催できるのか！

大道具から衣装まですべてが手作りの舞台。そして、子どもたちのコミカルな演技、ダイナミックなダンスと歌、子どもたちのあふれるエネルギーにご注目下さい。親子で楽しめるステキな物語です。

日時：2月13日(土)・14日(日) 午後2時開演。

会場：大ホール

※詳細は下記までお問い合わせください。



問はずこホール ☎ 0224-52-3004

ベジ full キッチン



ヘルスメイトの野菜たっぷり簡単レシピ



玉ねぎと生わかめのサラダ風

★材料（4人分）

玉ねぎ 1個、生わかめ 70g、きゅうり 1本（100g）、人参 50g、レタス 4枚

ドレッシング 酢大さじ 3、だし汁大さじ 1 と 1/2、しょうゆ大さじ 1 と 1/2

★作り方

- ①玉ねぎは縦半分に切り、薄切りにし、軽く水にさらしザルにあげ水気を切る。わかめは水にくぐらせ水気を切って食べやすい大きさに切っておく。
- ②きゅうりは縦半分に切り斜め薄切りにし、にんじんは4等長さの細いせん切りにする。
- ③ドレッシングを作り①②をあえる。器にレタスを添えて盛り付ける。

【1人分】 ●エネルギー /37 キロカロリー 塩分 /0.9 g



～調理担当ヘルスメイトから一言～
季節に関係なく1年中食べられるヘルシーな野菜料理です。ひとり100gの野菜が摂取できます。1日350gを目指して、野菜料理を今よりひと皿増やしましょう。
高橋 節子さん(中町区)

わがまち文芸道場

くれなゐの椿の花はほつほつと早春に先がけ寿を告ぐ
落葉敷く道に音なく冬時雨過ぎて忙しき師走の週末
原爆になくなり息子の亡霊と
話しつつ暮らす母に涙す 映画「母と暮らせば」を見て
銀杏を煎りて穀むく手元には食べるに惜しき翡翠の玉か
青空へ続くがごとき一本道の一本椿は今年も咲きおり
曾孫まじえ年越しの宴盛りあがる謡曲うなれば童謡さえする
かたはらでカルタ取りする幼らと越年の宴に年令を忘るる
川岸に鴨を数へるヘルパーの声の遅速に気づきて楽し
年賀状書けばそれぞれ懐かしき思い出ありて遅々に進まず
山頂の観音さまは化粧を終え遠く手を合わす新しき年
かの春の白布高湯に見し白猿を描けんものか書き初めの筆
空を行く飛行機見つつステューワーデスになりたる孫の幸せ祈る
老い母に散髪しやれば手鏡の中から「こも」と注文が出る
求職と高校受験の孫思い願ひ叶えと社殿に進む
年明けて五日の朝のごみ置き場黄色い袋生き生きとして

枯蓮の骨の直立九軍神
満天の星冴ゆる夜や我一人
冬波の奥より帰る測量船
月光に千の枯蓮立ち上がる
留守の戸に名刺差し込む日の短か
大掃除今年も一寸ちぢみけり
終の花還らざる人ばかり

カッオ 啓子
智賀子
裕枝子
房枝子
芳山子
三山子

【逢河俳句会】

大友 道子
佐藤 睦子
小成田 忠雄
小成田 紀代子
菅井 加寿子
水戸 彦次
水戸 玲子
星 和貴
加藤 倫子
本木 定子
高城 和子
菅野 美榮子
菅野 美榮子
小原 千ハル
小原 啓作
【大河原短歌会】

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！