



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！

Planting Art

ココロがおどる

だれでもダンサー ワークショップ ～A Z9 ジュニア・アクターズ・特別版～

仙A Z9 ジュニア・アクターズは、小学校4～6年生を対象とした演劇を通じた人材育成プログラム。通年で実施するさまざまな活動を通して、創造力、コミュニケーション能力などが育まれ、子どもたちは見違えるほど成長していきます。たくさんのお子ごたちに参加していただきたいプログラムですが、通年での参加はちょっと難しいという方のために、短期特別版ワークショップ「ココロがおどるだれでもダンサー ワークショップ」を開催します。講師は、ダンサー、振付家で、俳優としても活躍する楠原竜也さん。ココロとカラダをほぐし、とびっきり楽しいダンスの時間を体験してみませんか。

日時 2月27(土)、28(日)、3月5(土)、6(日)
午前10時～午後3時
(6日のみ午後4時まで)

会場 27～28日：仙南広域庁舎
(大河原 消防署 3F)

5・6日：えずこホール・平土間ホール
対象 仙南圏域にお住まいの小学3～6年生(経験は問いません)

参加費 500円(4回通し)

申込・問合せ 仙南地域広域行政事務組合教育委員会
☎0224-52-3433
Email: az9junioractors@az9.or.jp



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



ヘルスメイトの野菜たっぷり簡単レシピ



ブロッコリーの焼売

★材料(4人分)

豚ひき肉 200g、ブロッコリー 1株(150g)、玉ねぎ 1/2個(100g)、片栗粉 大さじ2、焼売の皮 12枚、付け合わせ用ミニトマト 8個
調味料A しょうゆ 小さじ2、ゴマ油 小さじ2、しょうが汁 小さじ1、砂糖 小さじ1、塩 少々

★作り方

- ①ブロッコリーのつぼみ部分を12個取り分けておく。
- ②玉ねぎはみじん切り、残りのブロッコリーは茎の部分も全て粗みじん切りにし、片栗粉をまぶす。
- ③ひき肉に調味料Aを加え、ねばりが出るまで手で練り、②を混ぜ合わせる。これを12等分し丸め①のブロッコリーをのせて焼売の皮で包む。
- ④蒸気の上がった蒸し器で10分蒸す

【1人分】 ●エネルギー / 196キロカロリー 塩分 / 0.7g



～調理担当ヘルスメイトから一言～

このメニューは主菜となりますが、1人当たり70g位の野菜をとることができ、副菜の一皿分にも相当します。ブロッコリーは茎の部分も栄養豊富で美味しいので、残さず使い切りましょう。 鈴木 里美さん(上谷1区)

わがまち文芸道場

戸袋の下の日だまり黄水仙
吾妻 文子

雪蹴つてよりの青空雲流る
石垣テル子

音立てて牛が水飲む黄水仙
伊澤二三子

雲間より洩れ来る日差し春立てり
及川美沙子

人間を見てゐる猫や風二月
大久保和子

冬満月しばらく言葉なくあたり
日下 節子

いのちより重きものなし雪明り
鈴木 純子

独り居の手持ち無沙汰や春炬燵
中野西範子

一途とは無心なりけり紅椿
永野 シン

渡されし新居の鍵や初御空
藤原 格子

百歳の気力溢るる謡初
三塚 直樹

山城は白水仙の香を放ち
山家美智子

水仙花厨に留守の妻のメモ
遊佐 徹

捨てかねし夢のつばさか初黄蝶
佐藤きみこ

【大河原俳句会】

1ヶ月の記念日 3月4日は「ミシンの日」

1790年に、英国のトーマス・セントが世界で初めて皮革を縫うミシンを発明しました。1990年にミシンの発明200年を迎えたのを記念し、ミシンの日が制定されました。3月4日としたのは語呂合わせからです。家庭用ミシンは、家庭にとつての必需品から、現在では、趣味として手軽に衣服や小物を作るための存在に変わりつつあります。時代は移り変わっても、自らの手で衣服を作ることで、その喜びを味わえるミシンの魅力は変わることはありません。ところで、なぜ「ミシン」と呼ばれるようになったのか。ミシンは米国や欧州で発明され、日本に伝わりました。ミシンのことを英語で「ソーイング・マシーン」と言います。「ソーイング」は裁縫、「マシーン」は機械を意味します。この「マシーン」が、日本人には「ミシン」と聞こえたのではないかと考えられています。