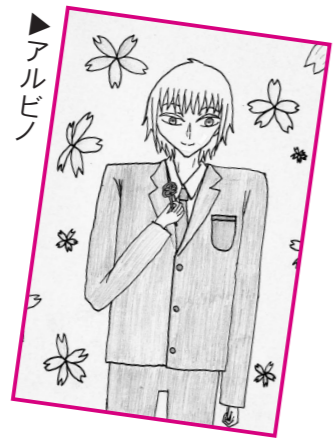




▲ さくら



▲ アルビン



▼ 塩キャラメル



▲ はるみん



▲ さくら



▲ かれん

アートの種まき Planting Art

今年もやります! e (いい) セットチケット 2016 ~ホントにいいものを、本当にお安く~

毎年大好評をいただいているeセットチケット。今年は4月16日から一般発売開始です。主催事業6公演から3本以上をセットでご購入いただくと、大幅割引にてご購入いただけるというもの。割引率は3本で20%、4~5本で30%、6本で40%と大変お得なチケットです。

年会費実質無料の友の会(会費分全額を割引券として還元)では、お得なセットチケットがさらに10%引に。一般に先駆けて電話予約もできます。1回のご利用(チケット2枚以上)で一般購入より断然お得な友の会です。

[eセットチケット対象6公演]

①えぞこ寄席 柳家小三治一門会 6月4日(出) 人間国宝 柳家小三治 登場! 江戸落語の「粋」の精髓。

②Co.山田うん「春の祭典」7月8日(金) 鍛えられた肉体による生命力溢れる迫力の群舞・ダンス!

③スアール・アグン 9月27日(火) ジェゴグはバリ島に伝わる竹製のガムラン。「大地の響き」をご体感ください。

④シエナ・ウインド・オーケストラ演奏会10月1日(出) TV番組「題名のない音楽会」にも多数出演。指揮に須川展也を招きスペシャルなステージを展開!

⑤日野皓正スペシャルライブ vol.3 with Guest 綾戸智恵 11月11日(金) 日本ジャズ界のビッグな二人によるえぞこホールだけの艶やかで濃密なステージ!

⑥二兎社公演「ザ・空気」3月10日(金) 2014年度芸術選奨文部科学大臣賞に輝くなど、話題沸騰の二兎社・永井愛の新作! 出演: 田中哲司、若村麻由美、木場勝己など



えぞこホール ☎ 0224-52-3004

※今月号は同じペンネームによる投稿がありました。

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!

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



ツナにんじん

★材料(4人分)

ツナ(オイル漬け缶詰) 小1缶(70g)、にんじん1本(150g)

★作り方

- ①にんじんはせん切りにする。
- ②フライパンにツナ缶の油を全部入れ、にんじんを加えて3分程度炒める。そこにツナを入れ、ほぐすようにしながら炒め合わせ、にんじんがしんなりしたら出来上がり。

【1人分】●エネルギー/67キロカロリー 塩分/0.7g



成田 マスミさん (丑越区)

~調理担当ヘルスマイトから一言~
にんじんやツナ缶はいつもある材料なので、一品足りないなというときに重宝な料理です。ツナ缶の味で仕上げるところがポイントです。塩分少な目の缶詰の時は、しょうゆをチョットたらずといいでしょう。にんじんに多く含まれるβカロテンは油と一緒に調理すると吸収がよくなるのでツナ缶はオイル漬けをお勧めします。

わがまち文芸道場

舞台には萬齋演ずる太郎冠者身ごなし美しくせりふ転がる
春浅く級友よりの電話あり点字アドレス又一つ消ゆ
記名して長き行列ほつき飯不満顔せずおいしさを待つ
びゅうびゅうと風鳴く夜は重篤の夫君看る友佐しからむや
降る雪の雨にかわりし「雨水」の雨一雨ごとに木の芽萌え出す
馬の背の白く際だつ懐に凍りてあらむエメラルドグリーン
凍溶けの畑の雑草抜き易し卒寿の働きまだまだ続けむ
カラフルな色に充ちたる大型店に心華やぐ久々に来て
水仙の小筆みたいたいな花の芽は春への恋文こっそりと書く
日記兼ね家計簿などはおおまかでそれでも記録は記憶にまさる
みどり児の動作意外にはこくて寝返り眼に難見上げおり
境内に紅梅の枝広がりて卒園間近の歓声ひびく
他界せし父母ら知りしか認知症後期高齢のわが家に迫る

いつか行く土の甘さか根深焼く
雪明かり隙間に流る白い部屋
白梅の影をくぐりて冠木門
冴返る辞典の上の虫眼鏡
春の鯨泳ぎ極まり星となる
風強し軋み合うてる桜の芽
三寒の道に師の背見失ふ

【逢河俳句会】

カツオ 啓子 智子 裕子 芳子 三山

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