

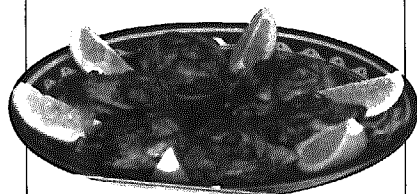
食

健康まつり
好評メニュー

一食生活改善推進委員会

いわしのピザ

いわしを洋風に調理して見て下さい。



- エネルギー 225 kcal
- たんぱく質 15.6 g
- カルシウム 146 mg
- 塩分 1.3 g

材料 (4人分)

- いわし.....4尾
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- 油.....小さじ2
- ピザソース.....大さじ2
- とろけるチーズ.....60g
- トマト.....80g
- 玉ねぎ.....40g
- ピーマン.....20g
- しめじ.....40g
- 大葉.....2枚
- レモン.....1/2個

作り方

- ① いわしは頭を取り、手開きにして中骨をとって軽く塩・こしょうをする。
- ② フライパンに薄く油をしき、いわしの両面をさっと焼く。
- ③ 玉ねぎ、トマト、ピーマンは薄切り、しめじは小房にわけ、大葉はせん切りにする。
- ④ オープンの天板にオープンペーパーをしき、いわしを並べる。その上にピザソースをぬり、ピーマン、トマト、玉ねぎ、しめじ、大葉をのせ、最後にチーズをのせる。
- ⑤ 200度に温めたオープンで焦げ目がつくまで10分程度焼く。器に盛り、くし型に切ったレモンをそえる。

短歌

黒埼短歌会

主婦八人集いて十年の記念旅高速
バスに高々と乗る 丸山 幸
孫と迎える二千年心かよわせて絆
を重ね現実を歩まん 上山 恵子
喜寿を迎え仕事出来るを喜びて満つ
る世紀の元旦祝つ 笠原 セツ
世界中一つ心に二千年こと祝ぎ迎
える慶びにおり 泉井 ヨ子
何事もなかりしことを年賀にて書
ける幸せかみしめており 阿部 淳子

こころと鶴の高鳴く軸かけて
この一年の慶びとする 大矢 キイ
真白なる山茶花清らかに咲き盛り
庭の奥処に灯すがごとし 阿部 テイ
障重きその身一つを励まして歌
い踊る子ら眼澄みたり 小出 美喜子
店頭に並べし小豆大豆など朝日
がさせば皆美しく 大湊 ミキ
百八つの四方にひびく除夜の鐘
二千年への変転告ぐる 永田 キヨエ
山白く空は雪雲葉は落ちてささ
やかな花朱色を濃き 長谷川 トリ

俳句

黒埼俳句会

何風邪か直らぬ日々子らまね
て一風邪ミミ早くとんで行け 柴垣 きみ
雅子妃に御懐妊の説テレビにて
信じて祈るう時の来るまで 大谷 モト
恙なき母を囲みて年始会 悦女
寒に入る昨日の顔を洗ひけり けんじ
初便り紙面一杯龍おどる 多佳
いくたびも花の名いと福寿草 智恵子

テトラボット飛びて飛び越え冬の
波 富代
枯野ゆく灯らぬ家を遠くみて トシ子
湯豆腐のさめて話の煮つまりぬ 敏郎
餅花を飾りて守りし太柱 秀子
松の雪しずりて重く闇ゆるる 俳佐子
注連飾り四手はやらぎれ十日過 みどり
大鍋に煮られガラガラ寒規 文雄
冬の雲とけてかすかな日のあり 義男

朝冷えにこのなつかしきなづな 律子
瑞兆の色して千支の竜の玉 一翠
残業の足どり重し雪の道 友佳
公魚の選られることもなく売られ 舞子
下枝より上枝へと飛び寒雀 成子
降る雨に畦の草々萌え初む 洋子
沈丁の花芽摘ひし日向かな 水仙
どきどきと落つる木の雪夜半の風 飛浪
春の音に覗き見しをる路のツボ 鹿嶋 トイ

みな のひろば

イラスト

詩



春よ来い来い！早く来い！
立春の近い雪の残るある日
如月の寒さを残すこんな日に
障子の外ではもうチツチツと、
何鳥か、明るい春の訪れを告げ
ている。
開けようと思ったが、ちよつとら
ゆづらよし、
そのまま炬燵に横たわっていた。
暖へ向う喜びの中で、
希望の春がやってくるんだと思った。
目覚めの浅い睡で、明るい方に
視線を投げると、
破れた障子の透き間から浅れた、
屋下りの陽が、黄色い畳の上に、
形長く、くつきりと浮いていた。
そこには紛れもない、手厚い春の
表情があった。

春本番のあのむせかえるような、
菜花畑の黄色い匂いは、
物憂い春の思いを解くように
心を開き、思い出に浸る事ができ
る。
高校一年の春が一番良かった。
春よ来い来い！早く来い！
来るべきものなら早く来い！

募集しています♡

イラストやマンガ
短歌・俳句・詩・随筆
サークル・グループ紹介
お子さんの写真
町への意見や要望など

応募先

〒950-1196
黒埼町大野2843-1
黒埼町役場 広報くろさき係
(匿名でもよいですが、
連絡先を忘れずに)

問い合わせ

総務課 総務係 ☎377-3101

カブスカウトと 指導者募集

ボーイスカウト黒埼第一団

カブスカウト活動は、自立心
や創造力を身につけます。
「楽しく遊びながら自分で
考え、自分のことは自分で
すること。みんなでルールをつ
くって仲良く遊ぶこと」で心
と身体のパランスのとれた人
格の形成を目指します。
月2回・集会や訓練を行って
おります。(小学2年生・3
年生12名の男女を募集いたし
ます。どうぞおいで下さい)

スカウトの説明会と手続き

- 一 入団説明会：3月25日(土)
午前10時から
- 二 入団手続き：4月2日(日)
午前10時から
- 三 場所：北部地区公民館
会議室

指導者の募集と講習会

指導者を募集いたします。
若いお父さんお母さん方、
子供達と一緒に活動しなが



第31回県カブラリー

ら成長を育み、他の多くの
仲間と友達になりませんか。
楽しいですよ。
次により指導者講習会が行
われますので、どうぞおい
で下さい。お待ちしております。
一日時：4月8日・9日
(予定)
一泊二日(土・日)
二 場所：紫雲寺町望陽荘
(予定)
三 受講料：約二〇〇〇円
*スカウト活動の問い合わせ
川口：☎233-2030
*指導者講習会の申込
諏訪田：☎377-7900
石田：☎265-3138