

# はがの文芸

サークルなどで活躍されている皆さんの作品をご紹介します。

## 短歌

山間の向かうへ続く電柱に  
まだ見ぬ人の暮しを見たり

藤沢 久夫 (稲毛田)

介護するとき折おりに気付きたり  
嫁なるわれを始は忘れる

鈴木 みき (東高橋)

一ヶだけ残れる南瓜丁寧  
皮をむきむき立春に炊く

佐山 美代子 (下高根沢)  
※平成31年4月号掲載訂正

雨の日の読書はいつものきまりごと  
春待つ時の心のぬくもり

早稲田 喜久枝 (八ッ木)

彼岸来る梅水仙に蒲公英が  
よろこび咲きて春を賑えり

荷見 泰一 (稲毛田)

## 俳句

本道に歩みのとまる座禪草

稲川 清子 (与能)

海浜の松の影濃きチエーリツプ

大村 かし子 (下高根沢)

放牛の尾っぽ振りふり草萌ゆる

嶋 テル (祖母井)

保育園に寺の囀届く日

福武 幸子 (下延生)

## 川柳

自由とは孤独の中に浮遊する

大谷津 真紀子 (芳志戸)

年頭の誓いはいつもすぐ忘れ

七井 章治 (与能)

大股で歩こう今日も頑い込め

駿河 富夫 (稲毛田)

松の下福寿草たち日向ぼこ

山本 美枝子 (稲毛田)

## 芳賀町人発見!



ベストボディ・ジャパン 日本大会第5位  
水沼 義智さん  
(24歳・東高橋)

昨年9月に宇都宮市で行われたベストボディ・ジャパン宇都宮大会で見事準グランプリに輝いた水沼さん。さらには各地区の予選を勝ち抜いた57人が出場した日本大会では、第5位入賞を果たしました。ベストボディはボディビルと違い、筋肉の大きさではなく体の美しさが審査基準になるため、食事など私生活にはとても気を配ってきたそうです。

ベストボディに目覚めたきっかけは、仕事終わりに職場の上司と通ったジムで筋力トレーニングを始めたことでしたが、飽きやすい性格でなかなかトレーニングに熱中できない時期もあったとか。しかし、トレーニングをするうちに体の変化が目に見えてわかることがうれしくなり、約2年もの間続けることができたそうです。

水沼さんは「トレーニングを続けてきた自分を他者から評価してもらいたい」と思い、大会に出場することを決めたそうです。参加賞でいいと出場した宇都宮大会で日本大会への切符を手にし「応援してくれる人のためにできる限りやってみよう」と意気込み、日本大会に挑みました。

「日本大会の1位から4位の人の背中はとても格好良かった。次は自分が1位を取りたい」と熱い思いを語ってくださった水沼さん。さらに磨きをかけて、日本一を目指して頑張ってください!



▲ベストボディ・ジャパンでの様子



## あなたの声を聞かせてね! お便りお待ちしております!

●身近な出来事や町に関する要望・意見

### 高松イクさんからの投稿

栃木県教育委員会事務局生涯学習課で「残していきたい 伝えていきたい 慣習・ことば」と題する事例募集があり、応募した「十九夜様」が採用されました。昔から今も続いている十九夜様は女の神様、いわゆるお産の神様で、毎年11月19日にお酒、米、かつおぶし、塩を供える風習です。最近では簡素化されてきましたが、この地域では引き続き行われています。「風習を守って今も引き継がれ」



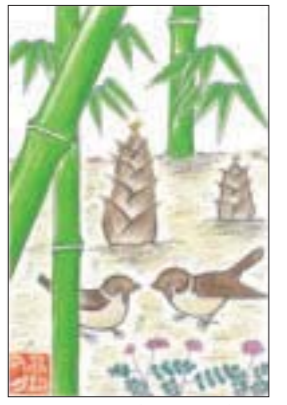
皐月さん(稲毛田)



佐山美代子さん(下高根沢)

### 駿河富夫さんからの投稿

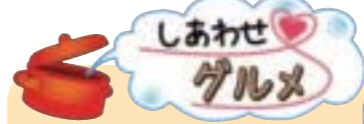
時が経つのは早いもので、生きがいサロン指導者として3月で15年が過ぎました。退職後、お世話になった皆さんにとサロンを2カ所持たせていただきました。サロンの心得として「楽しく学ぶ・楽しく遊ぶ・楽しく元気をつくる」と「楽しく」をモットーに歩んだ15年でした。例えば、川柳部門での全員入賞や、サロン会場で100歳の誕生日会など、おかげさまで数々の思い出を残すことができました。皆さんと共に歩んだ15年は、私の財産です。最後の日には、色紙やお花等々いただきうれしかったです。感謝の気持ちでいっぱいです。サロンの皆さんありがとう!これからもお元気で!



高松イクさん(下高根沢)



鈴木モコさん(西高橋)



黒崎 大尊さん(芳志戸)おすすめ!

うまいもん処 美よし

大きな揚げたての天ぷらがのった天丼ランチセット(並・税込1,080円)がおすすめ! サラダやお味噌汁もついてボリューム満点です!



濃厚な味わいの天丼ランチセット  
<Data>  
芳賀町祖母井766  
☎028(677)0344  
営業時間:11:00~14:00、17:00~23:00  
定休日:火曜日



## 野菜ソムリエ NAOMI のイチオシ! 旬野菜 カブ (アブラナ科アブラナ属)

カブに含まれるイソチオシアネート(辛みのもと)には、消化機能向上や殺菌の効果がああります。アミラーゼやジアスターゼ(でんぷん分解酵素)が多く含まれており、胃もたれや胸やけの解消、整腸作用が期待できます。酵素は熱に弱いのでサラダやすりおろし、漬物などといった生食で食べるのがおすすめです。

### ●カブで中華丼



材料(2人分)  
カブ.....中カブ1株(葉っぱ付き)  
ミックスベジタブル(冷凍)....50g  
ミックスシーフード(冷凍)....100g  
豚バラスライス肉...2枚(40g)  
中華スープの素.....小さじ2  
水.....300cc  
酒.....小さじ1  
醤油.....小さじ1  
油.....適量  
塩.....適量  
水溶き片栗粉.....適量  
ごま油.....適量  
紅ショウガ.....適宜

- 作り方
- カブを水洗いし、葉とカブの部分に分ける。
  - カブの部分はさいの目1cmに角切り、葉と莖の部分はみじん切りしておく。
  - 鍋に油を敷き、カットした豚肉を炒める。
  - ③に②とミックスベジタブル、ミックスシーフードを入れ塩少々さらに軽く炒める。
  - ④に水250cc、中華スープの素、酒、しょうゆを入れてさっと煮込む。
  - カブが透き通ったら火を弱め、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
  - 全体にとろみが回ったところに、ごま油を軽く回しかけ火を止める。
  - ご飯の上に⑦をかけ、紅ショウガを添えて出来上がり。

## 我が家のオンリーワン!

あなたのかわいいペットを紹介します。



メースケくん(ヤギ・4歳・オス)  
飼い主 小林正典さん(東高橋)

5月で4歳になるメースケくん。たまに近所を散歩しますが、大型犬と間違えられることもあるそうです。リンゴやキウイの皮が大好物!

●応募方法 広報広聴係にご連絡ください。  
●必要事項 動物:名前・動物の種類名(例...柴犬、三毛猫)・性別、飼い主:氏名(フルネーム)・住所(大字のみ掲載)・電話番号(掲載事項に関して確認が必要な場合、係からご連絡します)