

ばんどう文芸

短歌

今井 清 選

俯いて透きとおる咲く蠟梅はすがしく匂う乙女のようにです

みむら 倉持 一枝
 停める術なきまま巡る霜月よ落葉を濡らしこぬか雨降る

辺田 倉持よしえ
 温室に小松菜小さく育ちるて雨止まぬらし今宵は柚子湯

辺田 中田 秀子
 房総の春の息吹くが身に沁みぬ友のおみやげ確と抱きしむ

沓掛 倉持かよ子
 老妻と老人車での朝散歩日課とするもトラクターにも乗る

菅谷 根芝 貞夫
 真冬とは言えど身に染むこの寒さ張りし氷を指で突きたり

小山 荒川きみ子
 秋刀魚ならあると迷うも節分はやっぱり鯛とスーパ―に寄る

駒 内海 妙子
 初天神曾孫と一緒のお参りに青と赤とのお守り求め

長谷 荒井 勝
 仲の良い友の屋敷と我が家では玄関同志も向き合っている

岩井 今村勝三郎
 千年の遠き昔の将門の雄々しき姿幻に見ゆ

辺田 押川まつえ
 大根を引き抜く同時尻餅を妻に気付かれ慌てふためく

岩井 五十嵐三男
 節分の豆撒く声のおちこちに聞こえることもなつかし思い出

栗原ヤエ子
 齢重ねわりおり解ること増して夫や父母への追憶ふくらむ

半谷 木村恵美子
 巡り来る節気の習い送りとつ春の兆しに余生をゆかん

沓掛 木村 愛子
 【評】一首目、可愛く九十五歳になっている面影が浮かぶ。歌は字面でなく人間に

感動する。二首目、「霜月よ落葉」の繋がり緊密で、「歳月よ」では平凡。時の流れの寂寥でなく、停めることのできない心身の傷とも深読み出来る。三首目、自分が育てた温室の小松菜を思い柚子湯に浸っている。冬は明日から日が長くなる希望の日。青い芽は自分の心の芽とも感じているはずだ。四首目、春を待ち望む気持ちや友情が溢れている。十三首目、「おちこち」増して、「ふくらむ」など言葉の使い方が巧みだった。十四首目、春の節気は「立春、雨水、啓蟄、春分」それを感じながら余生を生きる。日本はまさにここに自然豊かな環境で生きている。

短歌の作品を募集します！

皆さんからの短歌を広く募集します。投稿される方は、住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、掲載希望月の前月20日まで「ばんどう」に送付してください。なお、俳句につきましては、当面的にお休みさせていただきます。なお、選者 今井 清 〒330610064 幸田新田4355 ☎0297(3)52864

朝ごはんを食べよう! ★朝ごはんは元気のもと★
 ー毎月19日は食育の日ー



おやこ

クッキング

親子Cooking

明太子にんじんしりしり

●1人分のエネルギー 38kcal

〈材料3人分〉

- にんじん……………1本
- 明太子……………1本
- めんつゆ(3倍濃縮)
……………大さじ1
- バター…1かけ(10g程度)



〈作り方〉

- ① にんじんを千切りにする。(しりしり用スライサーがある人はそちらを使ってOK)
- ② 明太子の皮を切り中身を取り出しておく。
- ③ フライパンを弱火で熱しバターを溶かす。その後、にんじんがしんなりするまで中火で加熱する。
- ④ ③に明太子とめんつゆを加えて混ぜる。
- ⑤ 明太子の火の入りがお好みの状態になったらお皿に盛って完成。♪たらこにしてもおいしく作れます。



『広告募集中』

広報ばんどうに
 有料広告を掲載しませんか?



- ◎掲載料
 1段全枠 1回20,000円(縦4.8cm×横17.7cm)
 1段半枠 1回10,000円(縦4.8cm×横8.6cm)
 ※申込方法など、詳しくは下記までお問い合わせください
- 問合せ 秘書広報課 ☎0297(20)8265