



9月16日から10月15日に届出のあった方で希望された方のみ掲載しています。(敬称略)

氏名	性別	保護者	地区
倉石 陽人	男	翔遥	上延沢
小池 玲亜	女	崇文 亜希子	中家村
小宮 風裕	男	拓 真紀子	下島
府川 玲奈	女	修 徳子	牛島
露木 奏太	男	希来 小百合	上延沢

## ！ おしらせ

10月から、細谷真弓さん(みなみ)が新たにみなみ地区の民生委員児童委員に委嘱されました。任期は2019年11月30日までです。



## 文 芸

開成俳句会 俳句 十月吟 ともしび短歌会 短歌 九月詠

里山に灯し火はなし星月夜  
地球儀を窓辺に置きし星月夜  
案山子立つハロウィン柄の服を着て  
作文を手話で伝えし敬老日  
嫁ぎたる姉の服着る案山子かな  
草陰に隠れ猫背の案山子かな  
船酔を忘れし島の星月夜  
感性のアンテナ歪む曼珠沙華  
よく晴れて庭の片隅落葉あり  
塗りたての百葉箱や星月夜

有賀 孝子  
遠藤 シン子  
遠藤 マツエ  
遠藤 美津子  
奥津 ちわき  
下澤 操子  
瀬戸 悦子  
高部 久子  
濱本 主雄  
新井 たか志

沈む陽に誘はるるがに酔芙蓉  
ひと日の命を音なくたたむ  
醉芙蓉の特性を、上の句で暗に導き示し、下の句ではその終焉の様を冷徹な描写で簡潔に表現しており、その手法は、見事と言える。

近藤 正臣 選

和洋裁修めたわけではないけれど  
手作り楽しむ本を頼りに  
府川 ハツエ  
舞台は幕末の京都。黒船来航から大政奉還までの時代を生きた攘夷志士や新選組隊士と

襖萩上げ父母・夫・弟 遺影置き  
独居の吾れより盆棚にぎはし  
襖萩を供え、盆棚には身内の遺影、飲物・果物等を据えたが、独居の身には、それが却って切なく寂しいのだ、と言外に語っている。  
※襖萩・薄萩・ミソ金料の多年草。盆花。

石井はま江

## 火影に咲く



女性たちが心通いあう様を描いた短編集である。新選組の沖田総司は労働を患い診療所に通っていたが、そこで同じ病にかかっている老女と出会う。当時、不死の病と考えられていた病を患う二人はお互いに共感し合う。他の隊士たちに自分が不治の病であることを明かせぬ沖田は自らの死を見据えていくのであった。

心奮わす、冒険へ。

SUBARU  
Confidence in Motion

NEW  
FORESTER

PHOTO: クリスタルホワイトパール (32,400円高・消費税8%込)

X-BREAK  
2.5L DOHC 直噴リニアトロニック  
AWD (常時全輪駆動)  
車両本体価格(消費税8%込)  
2,916,000円

詳しくは、  
オンライン見積りでも

SUBARU  
レンタカー3  
月々11,000円から

現金: 874,000円、所要資金: 2,042,000円、実質年率: 3.9%、支払回数: 34回、ボーナス加算額: 64,000円×6回、最終回支払額: 1,485,000円の場合

大井松田インターよりクルマで約8分、アットホームな雰囲気でおもてなし致します。

〒258-0021  
足柄上郡開成町吉田島578  
TEL: 0465-82-5600

リラクゼーションサロン  
Laut

町の小っちゃな癒しの  
ホームサロン 12月3日(月)  
開成に OPEN!!

\*ボディケア・フットケア  
20分 1800円~

偏頭痛・不眠・目の疲れ・その日々の  
疲れを、癒しに來ませんか?

足柄上郡開成町宮台 208-3 1 階  
Tel. 090-7248-0653 【完全予約制】

子育てママ  
応援!  
お子様づれ  
OK!(0歳~)

## 表彰

真鍋 寛さん(上島)  
開成町シルバー人材センターでの活動にあたり、過去に培った知識や経験を高齢期での社会生活に生かしていることから、内閣府から平成30年度エイジレス章を表彰されました。



左から、遠藤理事長、真鍋さん、府川町長

開成町の地下水でつくったサイダーが「日本パッケージデザイン大賞」一般飲料部門で銅賞受賞! 町内スーパー等で発売中!



左から、府川町長、井上教育長、中川理事長、山田相談役、守屋副理事長

## 今月の1冊

町民センター図書室



協力: 開成町食生活改善推進協議会

★材料★(4人分)  
○えのきだけ…1袋(100g) ○ぶなしめじ…1袋(100g) ○エリンギ…1パック(100g)  
○人参…20g ○パセリ…適量  
【マリネソース】  
○レモン汁…大さじ1/2 ○酢、オリーブ油…各大さじ1 ○砂糖…小さじ1 ○濃口醤油…小さじ2

★作り方★  
①各きのこは、石突きを取り食べやすい大きさに裂き、人参は、千切りにする。  
②600Wの電子レンジで2分間加熱した後、よく混ぜ合わせ、さらに2分間加熱する。  
③マリネソースを合わせておく。  
④①に②を和えて、上にパセリを散らせればでき上がり。

今回のレシピは、開成町食生活改善推進協議会の協力により、季節の食材を使った未病を改善するレシピを紹介します。

未病を改善

今月の一品

きのこマリネ

《きのこの特徴と栄養》  
きのこは、1年を通して購入できますが、旬は秋です。きのこは、食物繊維が豊富で、低カロリーな食材です。きのこに多く含まれる食物繊維には、便通を整える働きがあります。  
また、血液中の血糖・中性脂肪・LDLコレステロールなどの吸収を緩やかにする働きがあるといわれています。食事の一番最初に食べると血糖値などの吸収をより穏やかにします。また、きのこは、グアニル酸という旨味成分を多く含んでいるので、薄味でもおいしくいただけます。  
今回のレシピは、火を使わず、2日間ほど冷蔵庫で保存できるメニューですので、作り置きにもおすすめです。

## \\ 開成町でカンパイ ☆ //

### 居酒屋 あっちゃん

#### 煮込みハンバーグ定食

昭和63年にオープン。ランチは煮込みハンバーグ定食がおすすめ! 愛情たっぷりの手ごねハンバーグはボリューム満点。小鉢も充実し、バランスの良い定食。夜は、煮魚、あじフライ、チヂミがおすすめ!



●店舗情報● 吉田島4345-5-B  
電話: 0465-83-1997

地図②

### 農家カフェ 37テラス

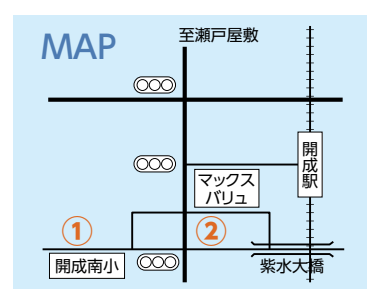
#### おにぎりランチ

2018年3月に小田原市の農家さんがオープン。自家製のお米を使ったおにぎりランチがおすすめ。この時期は、はるみの新米で! サラダはおかわり自由。具材が選べるおかゆランチもおすすめ!



●店舗情報●  
みなみ一丁目22-1B  
電話: 0465-43-7706

地図①



2階は小上がりなので、赤ちゃんと一緒にでも安心!

