

literary work

うたごよみ ～師走～

〔短歌〕

塚原 曉益 選

柿も熟れ稲も刈られて夏と秋
同居しながら時が移ろう

吉永由紀子

有線のエーデルワイス流れ来る
おだやかな朝川沿いの町

岡部 律子

姪からの新米届き朝食は
ほのかな香り幸せ香る

内田乃武子

酷暑日も狭庭に咲いた日扇に
ひやり冷たい秋雨の降る

赤星 延子

運動会ラインの動画くり返し
曾孫らの笑顔弾けて嬉し

池田キヨ子

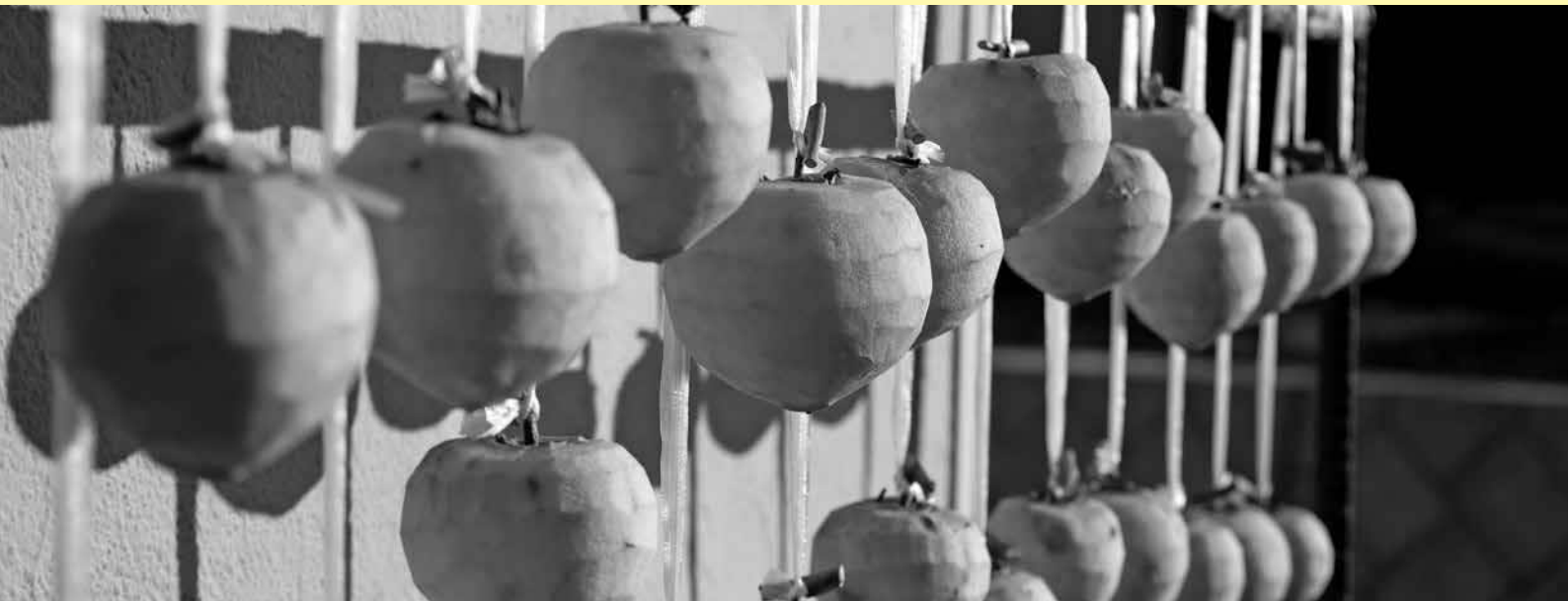
新米を味わいながら食す時
この一年の苦勞忘るる

緒方 明美

独りゆく八十路の坂は遠すぎる
ここで休むか先まで行こか

塚原 曉益

■お問い合わせ先 町教育委員会公民館事務局
☎096・234・2447 (内線321)



〔肥後狂句〕

北川直美 選

うち忘れ

平仮名で書く日記帳

広田みどり

うち忘れ

勉強会ア今日だった

下山 千恵

うち忘れ

今日も日課の鍵探し

志垣 光

うち忘れ

しっかり見たら主人たい

平井やよい

うち忘れ

あやした孫に助けられ

光永 六

うち忘れ

カートに手提げ下げたまま

井元あざみ

うち忘れ

二重に入れたスケジュール

日高 美里

うち忘れ

思い出せずに引き返し

上田 梅清

うち忘れ

時々レシピ開かなん

北川 直美

ひとの動き

10月11日(金)～11月10日(日)届出

お誕生

住 所	氏 名	性別	保護者
麻生原	松本 美澄	男	翔 太
豊 内	古閑 月葉	女	信 介
麻生原	緒方 梨斗	男	浩 樹
豊 内	福島 怜音	男	竜

ほか2人

ご結婚

今月の婚姻夫婦 1組

お悔やみ

住 所	氏 名	年齢	世帯主
中 山	井芹 春子	101	博 史
田 口	和田 節子	90	節 子
世 持	金柿 隆利	87	隆 一
仁田子	佐藤美智子	91	美智子
豊 内	佐野 陽一	70	峰 子
糸 田	吉永 俊徳	85	憲 子
中横田	宮澄 安一	91	安 一
豊 内	池田 真理	19	実
仁田子	甲斐 憲俊	102	公 俊
早 川	櫛山 和郁	86	正 月
横 田	田上 憲昭	73	笛 美

ほか5人

ふるさと甲佐

応援寄附金

▶ご寄附いただいた皆様

お名前	ご住所
・石井 章義様	大阪府
・加藤 正晴様	京都府
・大橋 洋士様	神奈川県
・佐々木員司様	大阪府
・永田 和也様	大阪府
・川本 武尊様	東京都
・岡 博之様	大阪府

ほか多数

■お問い合わせ

町地域振興課

☎096-234-1154

ふるさと納税の
詳細はこちらを
チェック!▶



Let's make health

甲佐の野菜で作ってみよう!

カボチャの重ね蒸し焼き

レシピ提供: 料理研究家 沼田峰子さん(北原区)



【材料】 3～4人分

豚薄切り肉……………300g
カボチャ……………1/4個分
玉ねぎ……………1個
シメジ……………1袋
塩コショウ……………適宜
(好みでスライスチーズ)

【作り方】

- ①カボチャと玉ねぎは約5～6mmの薄切りにし、シメジは1本ずつに分け食べやすい大きさにしておきます。
- ②玉ねぎとシメジをフライパン全体に敷き詰めて、軽く塩コショウを振ります。
- ③②に食べやすく切った豚肉を広げます。その上にカボチャを1mmずつ重ねながら並べていきます。
- ④カボチャ全体に軽く塩コショウを振りますが、好みでチーズをのせると豪華になりますね。フライパンの蓋をして中火で約15分蒸したら出来上がりです。ソースやケチャップを添えましょう。

ご存じですか?

甘くてホクホクしたカボチャは、緑黄色野菜の中でもその栄養素はトップクラスです。昔から“冬至にカボチャを食べると風邪ひかない”といわれるくらいたっぷり含まれたビタミンCやEが免疫力を上げるのに大変効果的なのです。

おかずとして煮物など、そしておやつにと色々な調理法があります。食べて、より健康になりましょう。

編集後記

最近朝晩が冷え込む日々が続き、本格的な冬の到来を感じるようになりました。

今月号では文化の秋・実りの秋・食欲の秋を楽しむ産業文化祭の様子をお伝えしています。

当日は途中からあいにくの雨模様となりましたが、会場は大勢の人でにぎわい、町生涯学習センターに展示された作品や、練習の成果を発表するステージイベントなど、甲佐の秋の祭典を楽しみことができました。

この広報紙が皆さんの手に届くころには「熊本甲佐10マイル公認ロードレース大会」の幕も閉じ、新年に向けて忙しい日々が始まっているのではないのでしょうか。体調管理には十分気を付けて多忙な師走を乗り切りましょう。

(ゆ)