

literary work

うたごよみ ~卯月~

〔短歌〕

塚原暁益 選

一日^{ひとひ}ごと春風誘^{かき}う路^{ちみち}のとう

芽はとびとびに顔を出したり

吉永由紀子

朝起きてラジオ体操始むれば

手足伸ばして今日も元気だ

赤星 文子

寒波にも庭のあじさい耐え^{しの}凌ぎ

細き枝にも春の芽吹きが

池田キヨ子

草をとり肥料をやりし庭先の

河津桜は見事に咲きぬ

内田乃武子

陽ざしあび一日ごとにのびてゆく

麦の姿は希望を与ゆ

緒方 明美

箸ひとつあれば出来たる味噌汁で

飯は大盛りまだまだ元気

塚原 暁益

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

のさつとらす

選挙はいつも無投票

広田みどり

のさつとらす

病魔背負うて認知症

下山 千恵

のさつとらす

今年のキャベツ最高値

志垣 光

のさつとらす

苦勞て何んなちゅうた嫁

佐藤 葵

のさつとらす

笑いの絶えん家族たい

平井やよい

のさつとらす

相続税ア太かろな

長原 産賀

のさつとらす

タイムセールもゲット出来

光永 六

のさつとらす

思いもよらん持参金

井元あざみ

のさつとらす

初めて買うて当たらした

日高 美里

のさつとらす

良か御亭どんに良か息子

上田 梅清

のさつとらす

あたしか居らん人の世話

中村 南幸

のさつとらす

梯子して良エ貫い風呂

北川 直美

※「のさつとらす」は、甲佐井で「幸運に恵まれている」の意

ひとの動き

2月11日～3月10日届出

お誕生

住所	氏名	性別	世帯主
船津	北野 立弦 ^{りゅうげん}	男	裕 大
田口	宮本 弦 ^{げん}	男	翔 悟
麻生原	鳴川 蓮 ^{れん}	男	光 星

ほか1人

ご結婚

	住所	氏名
〔夫 妻〕	中山	嶋津 広幸
	御船町	吉本 美蓮

ほか1組

お悔やみ

住所	氏名	年齢	世帯主
坂谷	藤田 義輝	64	邦 廣
仁田子	西本 一之	76	紀 子
田口	井本美壽恵	87	美壽恵
船津	日隈 秀夫	65	昭 子
中横田	赤星ミサヲ	101	ミサヲ
下横田	米原 竜馬	26	奈 々
豊内	伊豆野壽満子	97	壽満子
小鹿	井上 京子	80	邦 雄
岩下	大瀧 則子	95	弘 人
上早川	白石 ミエ	106	ミエ
南三箇	久佐賀勇一	89	勇 一
船津	松本 常治	57	由美子

Let's make health

甲佐の野菜で作ってみよう！

タケノコのご馳走炊き込みご飯

レシピ提供：料理研究家 沼田峰子さん（北原区）



【材料（4人分）】

豚こま切れ肉 …… 250g[㍉]
 茹でタケノコ …… 200g[㍉]
 米 …… 3合

〔下味用〕

薄口しょうゆ …… 大さじ1
 焼肉のタレ …… 大さじ1
 おろしショウガ …… 大さじ1

〔炊き込み用〕

白だししょうゆ …… 60cc
 水 …… 適量

【作り方】

- ①豚こま切れ肉は食べやすい大きさに切り揃え、下味用のしょうゆ・焼肉のタレ・おろしショウガをよく揉みこみ、冷蔵庫で1時間ほど休ませます。
- ②米を洗い、ザルに上げ、タケノコは2～3cm幅の大きさに切っておきます。
- ③炊飯器の内釜にザルに上げた米と白だししょうゆを入れ水を3の目盛まで加えます。
- ④①をつけ汁ごと入れ、タケノコを加えて軽く混ぜ炊飯器のスイッチを入れます。

ご存じですか？

タケノコは食物繊維やカリウムが多く、大腸がん予防や便秘解消、むくみの改善に効果が期待できるってご存知ですか。

タケノコは、穂先が黄色で切り口の色が白く、みずみずしいものを選びましょう。緑や黒っぽいものは育ち過ぎでえぐみが強い場合があります。タケノコは時間が経てば味が落ちていくため買ってきたら直ぐに処理しましょう。タケノコのご馳走炊き込みご飯を食べて一足先に春を感じてみませんか。

編集後記

皆さんお気づきになったと思いますが、今月号から「広報甲佐」をリニューアルしました。毎月、こうさ情報たしかめーるで広報紙のアンケートを実施しており、「文字が多くて見づらい」や「写真を増やしてほしい」などといったご意見を多くいただいていた（アンケートは全て読んでいます）。今回のリニューアルを機に、新しくなった「広報甲佐」がより多くの皆さんに手にとっていただければ嬉しいです。

今後も皆さんのご意見を参考にします。パワーアップした広報紙をお届けできるように頑張りますので、引き続きよろしくお祈りします。ぜひ、アンケートで皆さんの感想をお聞かせください！
(志)

ふるさと甲佐

応援寄附金

▶ご寄付いただいた皆様

お名前	ご住所
・新野 孔毅様	大阪府
・岩熊 秀幸様	福岡県
・内田 靖 様	宮城県
・芦田 孟 様	兵庫県

ほか多数

▶令和4年度寄附金額合計

13億2228万円

（2月28日現在）

■お問い合わせ

町企画課

☎096-234-1154

ふるさと納税の
詳細はこちらを
チェック！▶

