

ひとの動き (敬称略)
8月11日(金)～9月10日(日)

birth	お誕生おめでとう			
住所	氏名	性別	保護者	
府領	舛永 百芭	女	将 吾	
上早川	田上 愛梨	女	仁 士	
麻生原	山岡 倅大	男	一 斗	
安 平	志免 隼颯	男	充 紀	

marriage	ご結婚おめでとう			
住所	氏名			
〔夫〕	田 口 梅本 裕也			
〔妻〕	福岡県 前田 晴美			
〔夫〕	田 口 布田 友樹			
〔妻〕	熊本市 陣内美乃里			
〔夫〕	田 口 武田 旭史			
〔妻〕	御船町 吉村 麻衣			
〔夫〕	白 旗 渡邊 和樹			
〔妻〕	嘉島町 原田あさみ			
〔夫〕	玉名市 小山 広史			
〔妻〕	東寒野 古閑恵里衣			

condolence	お悔やみ申し上げます			
住所	氏名	年齢	世帯主	
白 旗	與繩カオル	86	カオル	
白 旗	山下モ、江	92	幸一郎	
西寒野	山下 照子	91	照 子	
緑 町	鶴川 清次	81	ルリ子	
下横田	桑田 勝美	77	勝 子	
豊 内	村上トミエ	97	邦 生	
早 川	溜渕 一雄	90	武 俊	
上早川	本田 俊一	91	照 子	
田 口	岩崎ミツエ	92	ミツエ	
船 津	井芹ミヨキ	101	雅 明	

data 甲佐町の人口・世帯数		
項目	数	増減
男	5, 129	△2
女	5, 742	△10
計	10, 871	△12
世帯数	4, 301	4

平成29年 8 月31日現在

こうさの野菜で作ってみよう！

しじみ提供：料理研究家 沼田峰子さん（北原区）

栗（くり）ごはん

ご存知ですか？

ストレスで肌荒れや便秘、抜け毛が多くなった人や高血圧の人に薦めたい食品・栗（くり）。

渋皮にはタンニンが含まれていて、活性酸素を除去してくれ老化防止やガンの予防などに役に立ちます。栗の皮をむく時、あえて渋皮をほんの少し残しておくこと、栗の香りも増しますよ。栄養満点のため、5・6個で茶碗1杯分のご飯と同じカロリーになりますから、食べ過ぎに注意も。



材料（4人分）

栗（くり）……………200g
米……………3カップ
薄口しょう油……………小さじ1
塩……………小さじ1
赤酒……………大さじ1

作り方

①お米は炊く1時間前に研いで、ザルに上げて水を切っておく。

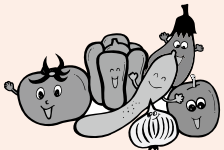
②栗（くり）を洗ったら、最低30分はお湯につけておくこと。

③②の栗の下の硬いところに包丁を入れ、そこから鬼皮と渋皮をむいていきます

④炊飯器の内釜に①を入れ、水を3カップの目盛まで入れます。

⑤④に調味料を入れてさっと混ぜ、③の皮をむいた栗も加え、いつもの通り炊き上げましょう。

⑥炊き上がったら十分に蒸らし、栗を壊さないように大きく混ぜて盛り付けます。



編集後記

産まれて間もないヒナ（白）が、繰り返し翼（羽）を羽ばたかせて飛べるようになることから「習」は成り立ちました。さわやかな秋。運動を始める皆さんも多いことでしょう。

今月号の「あゆみだより」では運動習慣の大切さを、「こうさスタイル」では今春開設の甲佐町フィットネスセンターの取り組みをご紹介します。

運動は、ともすれば心身に根気が必要な繰り返し。同センターでは、ダイエットや健康づくりなど利用者の目的とレベルに応じて、スタッフと一緒に個別に適切な目標に向かうメニューを立てて、アドバイスを受けてつつ無理なく運動を続ける手法を習うことができます。

いつまでも、元気でスマートな後姿。あなたの翼を羽ばたかせて、心身を磨く習慣を自分のものにしてみませんか。（係）



国指定天然記念物「麻生原のキンモクセイ」の開花に伴い、10月1日（日）から「麻生原キンモクセイ保存会」に皆さんによる接待が開かれます

うたごよみ ー 神無月 ー

「短歌」

渡辺幸士 選

譲り合い手を挙げ感謝表せばその後の運転笑顔になれり
緒方 明美

近隣の家壊されて空地になることを遺影の夫に話せり
赤星 文子

一本の高級ワイン買ってきて誰と飲もうか考えている
塚原 暁益

店先に並びし朱き鬼灯は幼き頃に遊びたるもの
池田キヨ子

投稿の一首ようやく書き終えて足取り軽くシヨッピングする
内田乃武子

枯れ枝の先に朝顔巻き付いて青色花を朝顔観せる
上村やす美

稲妻は青く稲田に光りいて実り豊かな田園の郷
白梅 武人

眠られぬ夜の暑さから身を守る必須の冷房感謝しており
吉永由紀子

秋の空晴れ渡るなか影もなく庭の中道猫通りゆく
上村 かず

最終のバスの車窓に月映えて客独りなる吾を和ます
渡辺 幸士

「川柳」

「景色」「風」

渡辺幸士 選

一面の穂波今年は豊作か
林 雅之
明日ありと思う心のすきま風
森田千鶴子

窓を開け紅葉の山をひとりじめ
布田 愛子

「経験」

経験で人生学ぶ老いの道
川田トメ子
経験にちよつと色付けして話す
清川みどり

あの日から非常袋を置いている
渡辺 幸士

「肥後狂句」

北川直美 選

甲佐岳 猿が加勢して七五三
甲佐岳 リュックからうてみたものの
甲佐岳 ドンとそびえる町の顔
甲佐岳 馬頭観音見守らす
甲佐岳 登った昔ア若かった
甲佐岳 富士山のごて雪積れ
甲佐岳 町見下ろして肥後小富士
甲佐岳 先っちょだけが見えている
甲佐岳 見上げるだけで御免しゅう
甲佐岳 見る場所により衣更え
甲佐岳 校歌の歌詩で知った山
甲佐岳 朝焼けに映ゆこの雄姿
甲佐岳 田畑潤し厄祓う
甲佐岳 鮎釣る竿にエールする
甲佐岳 猿が加勢して七五三
甲佐岳 リュックからうてみたものの
甲佐岳 ドンとそびえる町の顔
甲佐岳 馬頭観音見守らす
甲佐岳 登った昔ア若かった
甲佐岳 富士山のごて雪積れ
甲佐岳 町見下ろして肥後小富士
甲佐岳 先っちょだけが見えている
甲佐岳 見上げるだけで御免しゅう
甲佐岳 見る場所により衣更え
甲佐岳 校歌の歌詩で知った山
甲佐岳 朝焼けに映ゆこの雄姿
甲佐岳 田畑潤し厄祓う
甲佐岳 鮎釣る竿にエールする

■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）