

literary work

うたごよみ ～霜月～

〔短歌〕

塚原暁益選

いっとなく秋の気配か夕暮れの
心に沁みる虫しぐれかな

吉永由紀子

連日のアスリート等の活躍に
にわかファンの我は微笑む

緒方 明美

赤々と曼珠沙華の咲く畦を
エンジン吹かせ刈機は入れり

赤星 延子

彼の人はいずこで月を観てるやら
去りし日偲びて夜空を見上ぐ

内田乃武子

幾度も我が身にメス入れ助けらる
心元気に今日も生きぬく

池田キヨ子

怒らない怒れば吾が辛くなり
おつりの人生笑って暮らす

赤星 文子

豊饒の秋を彩る彼岸花
田の畦に咲く道の辺に咲く

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

面持たず

嫁御に全部任せとる

広田みどり

面持たず

ママのうしろで返事だけ

下山千恵

面持たず

営業マンが出来るか

志垣 光

面持たず

見合いて言うと震え出す

佐藤 葵

面持たず

マイホームでは元気良エ

平井やよい

面持たず

十八番はちゃんと持つとらす

光永 六

面持たず

マイク持つ手がビブラート

井元あざみ

面持たず

蚊の鳴くような返事する

日高 美里

面持たず

まだ恥ずかしお年頃

上田 梅清

面持たず

うしろのすみの席が好き

中村 南幸

面持たず

女優志願で嘘だろう

北川 直美

※「面持たず」は、甲佐弁で「人前が苦手」、「ナイーブ」の意

ひとの動き

9月11日(月)～10月10日(火)届出

お誕生

住所	氏名	性別	世帯主
麻生原	西村 想愛	男	太一
船津	森田 琳心	男	貴昭

ほか1人

ご結婚

今月の婚姻夫婦 2組

お悔やみ

住所	氏名	年齢	世帯主
大町	白梅 武信	73	武信
船津	北野シエ子	102	シエ子
田口	森野ミエ子	91	ミエ子
上早川	米原 希一	80	伸子
大町	福永 昭	81	ナミノ
府領	古城久仁夫	77	久仁夫
緑町	北里 護	67	たみ子
上早川	美濃田絹子	89	一新
世持	中田 文明	74	たか子
横田	伊豆野弘見	90	吉幸

ほか2人

Let's make health

甲佐の野菜で作ってみよう！

ゴボウのかわりキンピラ

レシピ提供：料理研究家 沼田峰子さん（北原区）



【材料（4人分）】

ゴボウ …………… 2本
サラダ油 …… 大さじ5～6
片栗粉 …… 大さじ3～4
ゴマ …………… 好みの量
(合わせ調味料)
しょう油 …… 大さじ1・5
砂糖 …………… 大さじ1
赤酒 …………… 大さじ1
水 …………… 大さじ1

【作り方】

- ①ゴボウの皮を包丁の背でこそげとり、厚めの斜め切りにしてサッと水にさらしザルに上げ水気を切ります。
- ②①にまんべんなく片栗粉をまぶし、フライパンに多めの油を入れて揚げ焼きにします。
- ③ゴボウがキツネ色になったら、キッチンペーパーをおいた皿などに取り出します。
- ④合わせ調味料をフライパンに入れ中火で熱し、砂糖が溶けたら③を戻し入れ、手早く汁をからめます。
- ⑤全体にゴマを振り掛けて出来上がりです。

ご存じですか？

ゴボウには「食物繊維」が豊富に含まれています。この「食物繊維」には、たくさんの効能があります。まず、なんといっても便秘の解消ですが有害物質を排出する効果があるってご存じですか？

そして、肥満予防・糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防にも大いに期待できます。ただし、この栄養素を十分に生かすためには、皮は剥かないことや水に長く晒さないなどが大切なポイントです。

編集後記

今月号では、甲佐高校生のインターンシップや甲佐蚕の市、こうさスタイルの甲佐直営所「ろくじ館」の皆さんなど商店街にかかわる記事を多く掲載しています。

ネットで購入できる便利な時代ですが、取材を通して、商店街では見えてから買えたり、お店の人と話せたりと楽しみながら買い物することができました。今回取材した皆さんも明るく優しい人たちがばかりで、お客さんとしてまた訪れてみたいと感じました。

紙面で紹介できたお店はほんの一部。商店街には、最近できたおしゃれな雑貨屋や飲食店などもありますので、ぜひ足を運んでみてください。(志)

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
・原田 実生様	熊本県
・山路 大助様	愛媛県
・村上 茂樹様	熊本県
・山内 功司様	福岡県

ほか多数

▶令和5年度寄附金額合計

11億6342万円
(9月30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！▶

