

literary work

うたごよみ ～睦月～

「短歌」

塚原 暁益 選

校庭の銀杏の葉の色づきて
夕日に映えて心和ます

赤星 文子

ふと見れば沈丁花には蕾ふえ
日ごと膨らみ春を迎える

緒方 明美

道の辺のかさかさ落葉冬告げて
風の吹くまま行きつ戻りつ

吉永由紀子

頂きし旬の野菜の香りたち
さびしき夕餉豊かにしをり

内田乃武子

カレンダー剥がれて残る一枚に
過ぎ行く日々に棒線を引く

赤星 延子

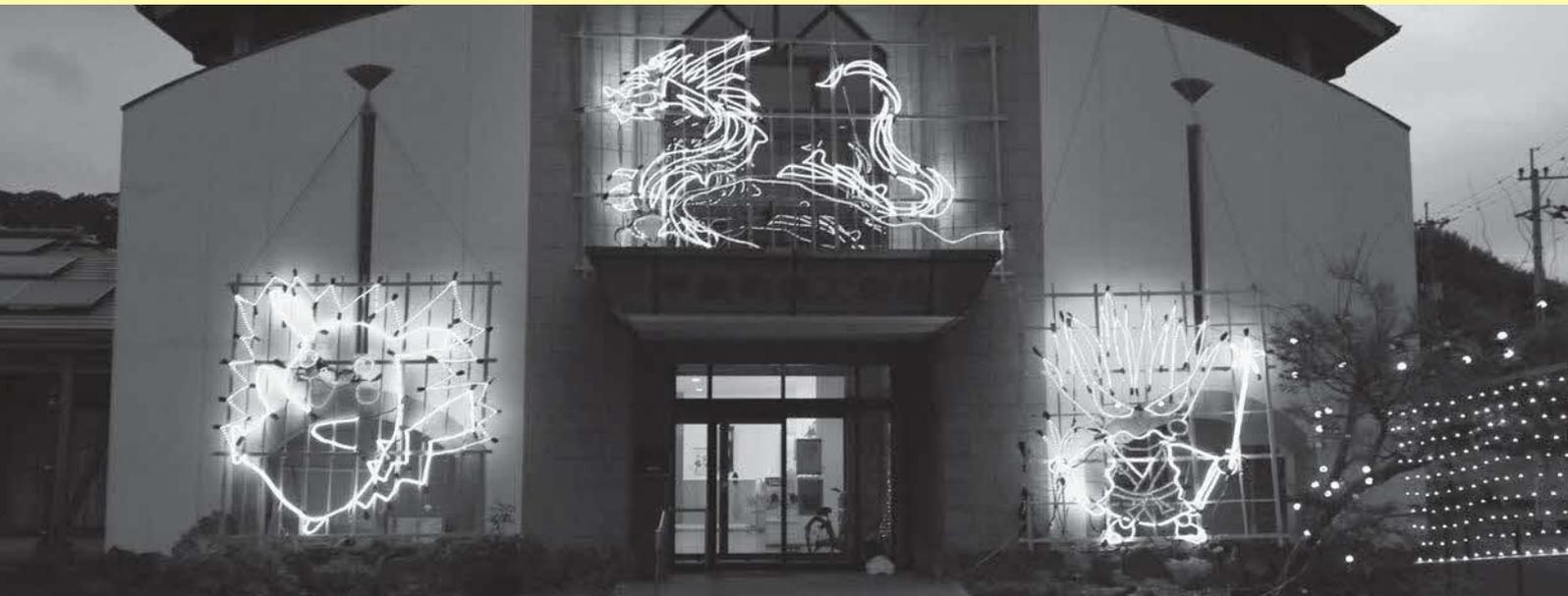
夫逝きて一年が過ぎ仏前に
供えし百合の仄かに匂う

池田キヨ子

「晩秋」と文字にしたればロマンあり
吾人生の晩秋ぞゆく

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

人遠か

見ゆっと角で曲がらした

広田みどり

人遠か

まあだカーテン閉めとらす

下山千恵

人遠か

忘年会もお呼びなし

志垣 光

人遠か

旦那とだけは喋りきる

佐藤 葵

人遠か

近所づきあいしてはいよ

平井やよい

人遠か

寄附というたら値切りよる

光永 六

人遠か

嫁も貰えず一人鍋

井元あざみ

人遠か

孫に恋人出来っどか

日高 美里

人遠か

彼女争い負けてから

上田 梅清

人遠か

飲み友達も居なくなり

中村 南幸

人遠か

通夜にも参る者んの無ア

北川 直美

※「人遠か」は、甲佐弁で「人見知りが激しい」の意

ひとの動き

11月11日(土)～12月10日(日)届出

お誕生

今月の出生児 0人

ご結婚

	住 所	氏 名
夫	下横田	村田 早聡
妻	下横田	守田はづき

お悔やみ

住 所	氏 名	年 齢	世帯主
津志田	宮内キミエ	93	キミエ
早 川	塚本 勝則	69	みづほ
下横田	吉村 孝義	87	敬 子
豊 内	上村 忠義	85	忠 義
早 川	佐藤多恵子	97	多恵子
上早川	岩本 幸恵	88	正明 ほか7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
・細川 隆志様	北海道
・影山 康子様	長野県
・多々良晃弘様	東京都
・坂口みゆき様	福岡県

ほか多数

▶令和5年度寄附金額合計

15億3431万円
(11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!▶



Let's make health

甲佐の野菜で作ってみよう!

納豆汁

レシピ提供: 料理研究家 沼田峰子さん (北原区)



【材料 (4人分)】

納豆 …… 100～150g
ダイコン …… 1/2本
シメジ …… 1パック
長ネギ …… 1本
豆腐 …… 1丁
味噌 …… 大さじ2～3
顆粒かつおだし ……
大さじ1.5
水 …… 4カップ
ゴマ油 …… 小さじ1

【作り方】

- ①ダイコンはさっと洗い、厚めのいちょう切りにする。シメジは下処理をして2～3本ずつの小房にする。
- ②長ネギは小口切りにする。
- ③鍋を熱したら、ゴマ油を入れ②のネギを香りが立つまで炒めた後、①を加えさっと炒め水を加える。
- ④③の水が沸騰したら顆粒かつおだしを加え味噌を溶き、納豆と食べやすく切った豆腐を加え、ひと煮立ちしたら出来上がりです。好みに唐辛子を添えましょう。

ご存じですか？

納豆汁はタンパク質をはじめ脂質・ビタミン・カルシウム・葉酸・食物繊維などの栄養が豊富です。

寒い日には「鍋」となりますが、栄養的には十分とは言えません。その点納豆汁には、「疲労回復」や「老化防止」「美肌効果」などの健康効果があります。そして、なんととっても体の芯から温まります。これは納豆のねばり成分のおかげだって、ご存じですか？寒い夜にいかがですか。

編集後記

新年あけましておめでとうございませう。昨年も取材を通して「このまちのために」と行動を起こす人々と出会い、たくさん貴重な経験を積むことができました。ありがとうございました。

今月号では山椒を通じて、このまちを元気にしようと頑張る、宮内地区山椒生産組合の田上組合長と佐藤さんを取材しました。取材するなかで、山椒のことを笑顔でお話するお二人の姿を見て、本当に山椒のことが好きということが伝わってきました。今回の取材で山椒が調味料やスイーツなどのさまざまな商品に使われていることを知りました。まだ食べたことのないものばかりですので、正月に食べてみたいと思います。(志)