

# literary work

うたごよみ ～弥生～

## 〔短歌〕

寒い中白木蓮の花盛り

道行く人の心なごます

塚原 曉益 選

繰り返し放映される被災地に

行方の知れぬ人の悲しき

吉永由紀子

眠れぬ夜古いアルバム持ち出して  
旅した頃の笑顔なつかし

池田キヨ子

朝起きの辛さも忘れピアノ曲に

癒やされながら首まわしおり

赤星 延子

コロナ禍で延期になりし同窓会

五月に決まり心ブギウギ

内田乃武子

口ずさむ「どこかに春が生まれてる」

春待つ日々の希望の歌詞よ

緒方 明美

限りなく遠さを保ちいるごとく

「ハクモクレン」の清楚な花よ

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〕

石頭  
時の流れに乗り遅れ

北川直美 選

石頭  
親爺そっくり打ちあうな

下山 千恵

石頭  
許して欲しい彼のこと

志垣 光

石頭  
頭突きをしたら負けらした

平井やよい

石頭  
爺さんに妙薬欲しか

光永 六

石頭  
令和の世でも先ず神事

井元あざみ

石頭  
上司と喧嘩辞職した

日高 美里

石頭  
ごつつんしても瘤出来ず

上田 梅清

石頭  
笑われよつと気付かんか

北川 直美

## ひとの動き

2月11日(日)～3月10日(日)届出

### お誕生

今月の出生児 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
糸田	山口 トシエ	97	トシエ
中横田	田上 孝	98	久美子
大町	田上 カメ子	102	カメ子
中横田	田上 壽行	84	壽行
芝原	下坂 一郎	93	一郎
上早川	佐藤 敬一	93	敬一
船津	日隈 美昭	94	美昭
上早川	高田 信子	84	治
坂谷	光永 トシコ	100	アキエ
東寒野	井芹 敏治	94	敏治
上場	曾我 智子	59	健二
中横田	本田 安	93	さよ子 ほか5人

## Let's make health

甲佐の野菜で作ってみよう！

### 春キャベツのマヨネーズ炒め

レシピ提供：料理研究家 沼田峰子さん（北原区）



#### 【材料（4人分）】

春キャベツ……………1/2個  
ロースハム……………4枚  
カニカマ……………好みの量  
卵……………4～5個  
塩……………ひとつまみ  
コショウ……………少々  
マヨネーズ……………大さじ4  
サラダ油……………大さじ1～1.5

#### 【作り方】

- ①キャベツを3～4等分にザクザク切り、芯は食べやすく切ります。
- ②ハムを一口大に切り、カニカマもハムと同じくらいにします。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、塩とコショウを加えてよく混ぜ、マヨネーズもここで加えます。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、①②を強火で炒めます。キャベツがしんなりしたら、③の卵液を流し入れ、大きく混ぜ半熟くらいになったら火を止めます。
- ⑤蓋をして1分ほど蒸らすとふっくらして美味しくなります。好みでケチャップを添えましょう。

## 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
・上利 伸男様	東京都
・草間 徹 様	埼玉県
・梶原 満 様	三重県
・青木 優祐様	愛知県
・松村 公介様	東京都
・鎌田 満 様	千葉県
・花城 実 様	千葉県

ほか多数

#### ■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！▶



#### ご存じですか？

柔らかい葉の「春キャベツ」は生で食べたいけど、量はたくさん食べられません。でも、火を通すとたくさんの量が食べられます。みそ汁の具やロールキャベツにしたら汁ごと食べられ、まるごと栄養がとれます。栄養素であるビタミンU、C、Eなどで胃腸を守る。免疫力がアップする。血骨を丈夫にし、むくみ改善などが期待できます。

春は雨が多いとは言いますが、今年には特に多い気がしています。今月の特集は、先日開催された「緑川スポーツフェスティバル2024」を取り上げていますが、この日も生憎の雨模様でした。参加者、スタッフ共にびしょ濡れになりながら歩いたクイズウォークは、今回の取材のハイライトです。カメラだけは濡れないよう死守しました。また、三寒四温で暖かい日も増えています。甲佐町内のグラウンド、体育館なども併せてご紹介しています。他にも町内にはスポーツ関連施設が多くあります。春の心地いい気候の中で、スポーツやアウトドアアクティビティで汗を流してみませんか。皆さまのお越しをお待ちしております。

編集後記