

literary work

うたごよみ ～水無月～

〔短歌〕

塚原 曉益 選

春作に梅雨入りなのか長雨の
異常気象心に懸かる

吉永由紀子

草花の色とりどりを活かしてみて
座ったままの至福の時間

赤星 延子

幼き日遊びし頃を覚えてか

「ブランコ」出来たとメールが届く

内田乃武子

それぞれに重荷を負いて集い来る
楽しいひととき心も晴れて

池田キヨ子

五年ぶりばたんの花の咲き盛り
毎日ながめ声をかけをり

赤星 文子

連休もあつという間に過ぎ去りて
麦秋の時季近づきており

緒方 明美

面倒はみられるよりは見た方が
幸せ思う夫の居た頃

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〕

北川 直美 選

威張つとらす

忬度されて当り前

広田みどり

威張つとらす

白髪は染めず若作り

下山 千恵

威張つとらす

嬢ア天下て話たい

志垣 光

威張つとらす

そぎゃん言うけどよか人よ

平井やよい

威張つとらす

男の意地は見苦しか

光永 六

威張つとらす

遺影が睨む執務室

井元あざみ

威張つとらす

母は入れ歯じゃ無くて言う

日高 美里

威張つとらす

どえらい親の七光

上田 梅清

威張つとらす

わざわざ品位うつつ下ぐる

北川 直美

ひとの動き

4月11日(木)～5月10日(金)届出

お誕生

今月の出生児 1人

ご結婚

	住 所	氏 名
夫	熊本市	武田 元嗣
妻	西寒野	岩井 美咲
		ほか1組

お悔やみ

住 所	氏 名	年齢	世帯主
田 口	森岡トヨメ	99	一雄
田 口	田上 潤子	92	潤子
豊 内	伊豆野 久	85	久
上 揚	松井 泰男	78	春江
岩 下	上妻 毅	88	ひろみ
			ほか5人

Let's make health

甲佐の野菜で作ってみよう！

簡単ゴボウの味噌漬け

レシピ提供：料理研究家 沼田峰子さん（北原区）



【材料（4～5人前）】

新ゴボウ……………2～3本
酢……………大さじ1
好みのミソ……………100g²
赤酒……………50cc

【作り方】

- ①赤酒は鍋に入れ煮切ってアルコール分を飛ばしておきましょう。
- ②ゴボウはよく洗い皮を落とさず、そのまま薄い斜め切りにします。
- ③鍋にお湯を沸かし、酢を加えて②のゴボウを2分ほどゆでたらザルに上げ冷まします。
- ④ミソと①をボウルに入れて混ぜ合わせ、③のゴボウを混ぜ込みます。
- ⑤④は密閉容器に移し替え、ラップで落とし蓋をします。
- ⑥⑤は冷蔵庫で3時間ほど寝かせると、味が馴染みます。食べる時にミソはそのままがかまいません。

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
・北林 司 様	宮崎県
・石島 真也様	群馬県
・春名 裕和様	兵庫県
・正海 武治様	静岡県
・佐野 慎 様	大阪府
・塩澤 知也様	茨城県
・森木 峰宏様	神奈川県
	ほか多数

■お問い合わせ

町地域振興課

☎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？

ゴボウといえば食物繊維ですが、残念ながらビタミン類は不足しています。そのため、ゴボウを調理する時は他の食材も使って栄養を補うことが必要です。

例えばニンジンと油で炒めた「キンピラゴボウ」とか鶏肉と一緒に「鶏ゴボウの炊き込みご飯」など他の食材と組み合わせることによって、美味しくなり栄養素もアップします。便秘気味だからといってゴボウを食べれば良いという訳ではありません。食べ過ぎると消化しきれず、食物繊維が急激に増えて腹痛やオナラが出やすくなりますよ。

今年も6月に入り、夏の暑さが迫って来ています。また、雨の多い梅雨の時期となります。テレビなどでは、毎年のように「記録的な大雨」、「数年に一度の大雨」とニュースになっています。

今回は防災特集として、災害が起こったときに事前に備えておきたいものや、避難する際などについて覚えていただきたいことを掲載しています。また、防災については「こうさスタイル」で山下室長も語ってくれています。

実際に災害が起こったときにどうすればよいか、私も町の職員として、どう対応すべきかを改めて考えるきっかけになり、防災の大切さを痛感した取材となりました。

(ゆ)

編集後記