literary work

うたごよみ　～師走～

［短歌］

塚原暁益　選

柿も熟れ稲も刈られて夏と秋
同居しながら時が移ろう
吉永由紀子

有線のエーデルワイス流れ来る
おだやかな朝川沿いの町
岡部　律子

姪からの新米届き朝食は
ほのかな香り幸せ香る
内田乃武子

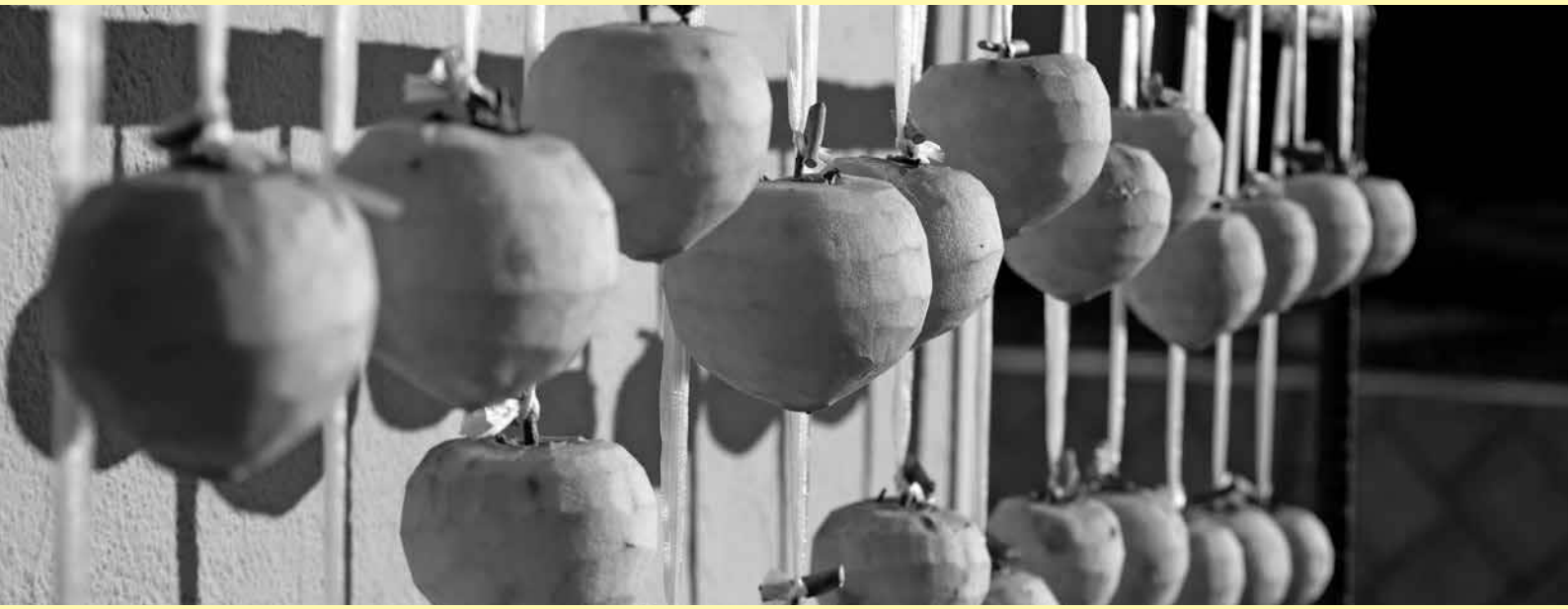
酷暑日も狭庭に咲いた日扇に
ひやり冷たい秋雨の降る
赤星　延子

運動会ラインの動画くり返し
曽孫らの笑顔弾けて嬉し
池田キヨ子

新米を味わいながら食す時
この一年の苦労忘るる
緒方　明美

独りゆく八十路の坂は遠すぎる
ここで休むか先まで行こか
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

うち忘れ
平仮名で書く日記帳
広田みどり

うち忘れ
勉強会ア今日だった
下山　千恵

うち忘れ
今日も日課の鍵探し
志垣　光

うち忘れ
しっかり見たら主人たい
平井やよい

うち忘れ
あやした孫に助けられ
光永　六

うち忘れ
カートに手提げ下げたまま
井元あざみ

うち忘れ
二重に入れたスケジュール
日高　美里

うち忘れ
思い出せずに引き返し
上田　梅清

うち忘れ
時々レシピ開かなん
北川　直美

ひとの動き
10月11日(金)～11月10日(日)届出

お誕生

住所	氏名	性別	保護者
麻生原	松本 美澄(みと)	男	翔太
豊内	古閑 月葉(つきは)	女	信介
麻生原	緒方 梨斗(りと)	男	浩樹
豊内	福島 怜音(れおん)	男	竜

ほか２人

ご結婚

今月の婚姻夫婦　１組

お悔やみ

住所	氏名	年齢	世帯主
中山	井芹 春子	101	博史
田口	和田 節子	90	節子
世持	金柿 隆利	87	隆一
仁田子	佐藤美智子	91	美智子
豊内	佐野 陽一	70	峰子
糸田	吉永 俊徳	85	憲子
中横田	宮澄 安一	91	安一
豊内	池田 真理	19	実
仁田子	甲斐 憲俊	102	公俊
早川	櫛山 和郁	86	正月
横田	田上 憲昭	73	笛美

ほか５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
・石井　章義様	大阪府
・加藤　正晴様	京都府
・大橋　洋士様	神奈川県
・佐々木員司様	大阪府
・永田　和也様	大阪府
・川本　武尊様	東京都
・岡　博之様	大阪府

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！▶

Let's make health

甲佐の野菜で作ってみよう！

カボチャの重ね蒸し焼き

レシピ提供：料理研究家　沼田峰子さん（北原区）

【材料】　3～4人分
豚薄切り肉……300グラム
カボチャ……1/4個分
玉ねぎ……１個
シメジ……１袋
塩コショウ……適宜
(好みでスライスチーズ)

【作り方】
①カボチャと玉ねぎは約５～６ミリの薄切りにし、シメジは１本ずつに分け食べやすい大きさにしておきます。
②玉ねぎとシメジをフライパン全体に敷き詰めて、軽く塩コショウを振ります。
③②に食べやすく切った豚肉を広げます。その上にカボチャを１センずつ重ねながら並べていきます。
④カボチャ全体に軽く塩コショウを振りますが、好みでチーズをのせると豪華になりますね。フライパンの蓋をして中火で約15分蒸したら出来上がりです。
ソースやケチャップを添えましょう。

ご存じですか？

甘くてホクホクしたカボチャは、緑黄色野菜の中でもその栄養素はトップクラスです。昔から“冬至にカボチャを食べると風邪ひかない”といわれるくらい たっぷり含まれたビタミンＣやＥが免疫力を上げるのに大変効果的なのです。

おかずとして煮物など、そしておやつにと色々な調理法があります。食べて、より健康になりましょう。

編集後記

最近は朝晩が冷え込む日々が続き、本格的な冬の到来を感じるようになりました。

今月号では文化の秋・実りの秋・食欲の秋を楽しむ産業文化祭の様子をお伝えしています。当日は途中からあいにくの雨模様となりましたが、会場は大勢の人でにぎわい、町生涯学習センターに展示された作品や、練習の成果を発表するステージイベントなど、甲佐の秋の祭典を楽しむことができました。

この広報紙が皆さんの手に届くころには「熊本甲佐10マイル公認ロードレース大会」の幕も閉じ、新年に向けて忙しい日々が始まっているのではないでしょうか。体調管理には十分気を付けて多忙な師走を乗り切りましょう。（ゆ）