

# literary work

うたごよみ ~如月~

## 〔短歌〕

塚原 曉益 選

青春の箱根の山を駆け抜ける  
汗の光りてタスキを繋ぐ

池田キヨ子

水槽に肘までつけて掬いとる  
数多の豆腐極寒の朝

岡部 律子

散歩道高く繁りし庭の草  
不在屋敷の在りし日思ひ出

赤星 延子

庭すみにひそと咲きをり水仙は  
気品ただよう春つげる花

内田乃武子

起きぬけに寒気する庭真白に  
降りたる霜は淡雪のごと

吉永由紀子

年明けて予測のつかぬ一年に  
平和であれと手あわせ願う

緒方 明美

病みあれど優しい子等に支えられ  
今も生きてる吾のよろこび

塚原 曉益

## 〔肥後狂句〕

北川直美 選

早さ早さ

セクハラだろかも辞表

広田みどり

早さ早さ

待たせてなるか意地の有る

下山 千恵

早さ早さ

家のローンの振り込み日

志垣 光

早さ早さ

あつという間に四十路たい

平井やよい

早さ早さ

値上げ商戦お米にも

光永 六

早さ早さ

母を走らす焼いも屋

井元あざみ

早さ早さ

もうランナーは通り過ぎ

日高 美里

早さ早さ

後期高齢仲間入り

上田 梅清

早さ早さ

あの泣けベソが嫁るげな

北川 直美

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)



# ひとの動き

12月11日(火)~1月10日(金)届出

## お誕生

住所	氏名	性別	保護者
田口	緒方垂依奈 <small>あいな</small>	女	紀夏

ほか2人

## ご結婚

今月の婚姻夫婦 3組

## お悔やみ

住所	氏名	年齢	世帯主
横田	永田 司	81	優
南三箇	杉本 利行	93	利行
糸田	本郷 博行	71	佳代
豊内	清村 一男	88	啓子
早川	中原 由幸	98	篤子
早川	本田 政武	89	榮子
南三箇	八並 集	80	絹代
仁田子	田上 宏	87	二美
船津	稲葉 一子	98	一子
豊内	村上 惇子	96	惇子
豊内	園田 昇	89	昇
豊内	米原 範	102	範

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
・ 亀尾 友人様	東京都
・ 稲田 祐大様	愛媛県
・ 鈴木雄一郎様	東京都
・ 庄子 隆平様	東京都
・ 菊川 悠一様	東京都

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!▶



「広報こうさ」アンケート  
実施中!ご協力をお願いします▶



## Let's make health

甲佐の野菜で作ってみよう!

# バレンタインのニンジンケーキ

レシピ提供: 料理研究家 沼田峰子さん (北原区)



### 【材料】

ホットケーキの粉…150g  
 ココア……………大さじ3  
 砂糖……………大さじ5  
 サラダ油……………大さじ5  
 牛乳……………大さじ3  
 卵……………2個  
 ニンジン……………中1本

### 【作り方】

- ①ニンジンは洗ってから、皮ごとすりおろしておきます。
- ②ボウルに卵・砂糖・①のニンジン・ココア・牛乳、サラダ油の順に加えしっかり混ぜこんでいきましょう。
- ③②にホットケーキの粉を入れて、ダマがなくなるまでよく混ぜます。
- ④ケーキの型にマーガリンを塗り、③を入れ底を叩き空気抜きます。
- ⑤170度のオーブンで30~35分焼きます。

※型がない場合は100円ショップの紙型で構いません。

## ご存じですか?

ニンジンといえばβカロテン。食べて体内に入ればビタミンAとなり、抗酸化作用や免疫力をアップするといった働きをしてくれます。皮も同じことです。だから皮は剥かずに調理すると、たくさん栄養が摂れるってご存じですか?

ニンジンは軸が小さめで切り口の色が鮮やかなものを選びましょう。実が柔らかく甘味もあるからです。ニンジンが余った時は新聞紙で包むとかポリ袋に入れ乾燥に気を付けて冷蔵庫で保存しましょう。

一年で寒さが最も厳しくなる「大寒」を過ぎても、それほど冷え込む日がない今冬、体調管理は万全でしょうか。受験生がおられるご家庭では、特に気を使う季節ですね。

さて、本町では1月12日に二十歳の成人式が開催されました。会場は、華やかに着飾った新成人やその晴れ姿を楽しみに来場した保護者の方たちで賑わいました。

今月号では、20歳という人生の節目を迎えられた皆さんの凛々しい姿をご紹介します。久しぶりに再会した同級生や恩師の先生との会話に花を咲かせていた皆さん。「大人」として未来を担う彼らのこれからを楽しみにしています。

(ゆ)

編集後記