

literary work

うたごよみ ～弥生～

「短歌」

塚原 曉益 選

名も知らぬ小さき花々寄せ植えに
朝夕手を添え癒されてをり

池田キヨ子

豆乳はキラリまばゆく輝いて

豆腐屋の朝エプロン白し

岡部 律子

痛ましきニュース続く年明けに

安らぐ番組「わんこ」と「子猫」

赤星 延子

探し物出てこぬ名前物忘れ

老人力は遠慮を知らぬ

緒方 明美

生々しい地盤沈下の瞬間を

写すテレビに胸痛み見る

吉永由紀子

吾が庭は手入れの跡もみえねども

季節きたれば花咲きそろ

内田乃武子

わが校区夢限りなく打ち鳴らす

太鼓の音に四季の花舞う

前田多恵子

年明けで孫達来れば賑やかで

めでたい話で首が廻らぬ

塚原 曉益

「肥後狂句」

北川直美 選

こだわって

文化財にはもう住めん

広田みどり

こだわって

高いヒールでけまつるる

下山 千恵

こだわって

発芽玄米食べてます

志垣 光

こだわって

作った料理誉めらるる

平井やよい

こだわって

今だガラケー手放せず

光永 六

こだわって

袋をけちり卵割る

井元あざみ

こだわって

大豆も植えて味噌作り

日高 美里

こだわって

今日もネクタイ色を替え

上田 梅清

こだわって

帯も着物も紡ぎ糸

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

1月11日(土)～2月10日(月)届出

お誕生

住 所	氏 名	性別	保護者
横 田	上野 実和	女	大 輔
麻生原	家入 澄衣	女	光 輝
麻生原	渡邊 橙磨	男	千 晴
早 川	山田 愛菜	女	貴 博

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
吉 田	下坂 一則	70	さなえ
船 津	日隈 俊郎	96	綾 子
糸 田	井芹 末義	89	美 雪
下横田	池田 義行	98	健 吾
中横田	内田ハツエ	104	ハツエ
西寒野	福田 紀男	84	久美子
下横田	林 ミツル	100	政 信

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
・忽那 明彦様	福岡県
・倉部 輝久様	愛知県
・日紫喜公一様	東京都
・大垣 公伸様	千葉県
・近藤 一孝様	香川県

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!▶



「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!

フライパンだけでナポリタン

レシピ提供: 料理研究家 沼田峰子さん(北原区)



【材料】(1～2人分)

スパゲティ…100g^ラ(乾麺)
玉ねぎ……………1/2個
ピーマン……………1～2個
ロースハム………3枚(好みで)
サラダ油……………大さじ1
合わせ調味液
水……………300cc
トマトジュース………100cc
ケチャップ……………大さじ4
コンソメ顆粒……………小さじ1/2
塩コショウ……………少々

【作り方】

- ①下処理したピーマンと玉ねぎは5～6mm幅に切り揃えます。
- ②ロースハムは縦4等分に切ります。
- ③フライパンにサラダ油を熱し①②の順にサッと強火で炒めます。
- ④③に水・トマトジュース・ケチャップ・コンソメを入れひと混ぜしたらスパゲティを半分に折り加えます。
- ⑤サッと汁に馴染ませたら蓋をします。時々混ぜながら汁気を飛ばしたら出来上がりです。好みで目玉焼きを乗せたり、粉チーズを振りかけるのもいいですね。

ご存じですか?

本来ならピーマンは夏野菜なのですが、宮崎県などのハウス栽培のおかげで、1年中お店に並んでいます。いろんな料理の彩や栄養面からみて、特に「ナポリタン」にピーマンはかせませんね。ただ、子供が苦手な野菜トップ10で、ピーマンは上位を占めています。理由は「苦い!」です。その悩みですが、縦の繊維に沿って千切りすると歯ごたえが出て苦みがやわらぐってご存じでしたか? 多くのビタミンを含むピーマンです。切り方をヒントにしてみましょう。

早いもので、もう年度末の3月となり、菜の花の黄色をあちこちで見かけるようになりました。卒業シーズンということで、4月からの新生活に向けて準備されている方も多いのではないのでしょうか?

今回の特集では町消防団の皆さんをご紹介しています。取材を通して分かったことは、消防団の皆さんの活動によって、普段、自分が何気なく過ごしているこの町の安全が守られているということ、自分たちで地域を守る」という強い責任感を持って活動されているということです。3月30日(日)には消防団の出初式が開催されます。町消防団の凛々しい姿を、ぜひ一度見に来てみてくださいね。

(ゆ)

編集後記