



11月2日（金）上早川の鳴山（しぎやま）で、龍野小学校が野外教室を開催。落ち葉やどんぐりを使って木のメダルを作りました。

うたごよみ 師走

「短歌」

渡辺幸士 選

あといく日母との別れ近づきて過去の思い出話もはずむ 緒方 明美  
 生きてゆく人生芝居下手な吾あと振り返り 塚原 暁益  
 只悔いばかり 帰省せし孫夫婦より良き知らせ桜咲く頃ひ孫産まるる 池田キヨ子  
 散歩道の稲刈り後に白鷺の餌を啄む様は絵を見るごとし 赤星 文子  
 庭木摘む秋の陽ざしの心地よし暫し休みて喉を潤す 白梅 武人  
 山積みのお古の前で悩みをり「処分しようか」「着てみよう」かと 内田乃武子  
 満月を部屋の隅まで誘い入れ静けき光しみじみ眺む 吉永由紀子  
 雑草を抜けども抜けどもまた芽吹き除草剤かけ草と戦う 上村やす美  
 古書店の隅で立ち読みする吾に情婦マノンが微笑みかける 渡辺 幸士

「肥後狂句」

北川直美 選

振り返り まあだ手を振る母の居る 広田みどり  
 振り返り 失敗だった彼選び 下山 千恵  
 振り返り 後<sup>ウシロ</sup>気になる持久走 志垣 光  
 振り返り 見れば可愛い犬だった 佐藤 葵  
 振り返り あのウエストは何処へやら 平井やよい  
 振り返り 財布落としたごつもある 長原 産賀  
 振り返り 忘れるところだったばい 佐野しょう  
 振り返り 登りそこねた富士の山 光永 六  
 振り返り 妻のパワーに助けられ 井元あざみ  
 振り返り 喧嘩した日も懐かしい 日高 美里  
 振り返り 後姿を目で追うて 上田 梅清  
 振り返り 爺に似ると孫が泣く 日隈 元良  
 振り返り あの駄々つ鬼がもう初老 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 (敬称略)

10月11日(木)~11月10日(土)

**birth** **お誕生おめでとう**

住所	氏名	性別	保護者
船津	松本鳳太郎	男	圭 司
緑町	奥村理一	男	将 也
船津	北野楓蘭	女	裕 大
下横田	上田彩花凜	女	賢 士
糸田	井芹隼也	男	祐 一
上早川	江田陽河	男	悦 子

**marriage** **ご結婚おめでとう**

	住所	氏名
夫	益城町	小島 秀平
妻	岩下	本田美沙紀
夫	下横田	福永 一馬
妻	府領	本田真奈美

**condolence** **お悔やみ申し上げます**

住所	氏名	年齢	世帯主
早川	木村 一則	79	成 子
上早川	田上スエ子	93	スエ子
上早川	山田 昭一	90	八鶴子
岩下	渡邊美智子	91	敬 美
麻生原	福田 伸也	76	晶 一
上早川	佐藤 春子	96	春 子
岩下	本田 輝雄	87	和 仁
府領	中村 瑞子	78	東 一
緑町	成瀬 允利	92	和 子

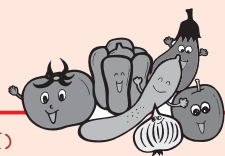
**data** **甲佐町の人口・世帯数**

項目	数	増減
男	5,063	0
女	5,614	△9
計	10,677	△9
世帯数	4,269	△1

平成30年10月31日現在

## こうさの野菜で作ってみよう!

レシピ提供：料理研究家 沼田峰子さん(北原区)



### あったか大豆のシチュー

#### ご存知ですか？

大豆は「畑の肉」と言われているって、ご存じですか。

大豆が持つ栄養素であるタンパク質は肉や卵に匹敵するほどのことです。人の体の組織はタンパク質で出来ており、質の良いタンパク質を摂取することが必要なんです。

そのほかにも大豆には骨粗しょう症の予防や更年期を改善するといわれるイソフラボンや抗酸化作用のある大豆サポニンなど小さな豆の中にすごい栄養がいっぱい詰まっています。

大豆を上手に食べて健康を保ちましょうね。



#### 作り方

- ①鶏肉は2割位の角切りにします。
- ②ニンジン・ジャガイモ・玉ネギも2割位に切りそろえます。
- ③鍋に湯2カップを沸かし、固形スープを溶かしておきます。
- ④別の鍋にマーガリンを熱し、きつね色になるまで肉を炒めます。
- ⑤④に②の野菜と大豆を加えて炒めながら、小麦粉を振り入れ絡ませていきましょう。
- ⑥⑤に③のスープを加え、塩とコショウで味をととのえます。汁が煮立ったら中火に落とし、コトコト10分くらい煮ます。段々とろみがついてくるので時々混ぜます。
- ⑦とろみがついたら⑥に牛乳を加え、弱火にしてさらに20分ほど煮込みましょう。

#### 材 料

鶏ムネ肉	200g
大豆の水煮	200g
ジャガイモ	2個
ニンジン	1本
玉ネギ	1個
牛乳	200cc
固形スープ	2個
塩	小さじ1
コショウ	少々
小麦粉	大さじ2
マーガリン	大さじ2

編 集 後 記

実りの秋が終わり、甲佐にも冬の季節がやってきました。肌寒い日が続きますが、何かと忙しい年の瀬に向けて体調管理をしっかり行いましょう。

さて、広報こうさをご覧の皆さんの中には、気付いておられる方も多いかと思いますが、先月号から新しい企画がスタートしています。

町内に事業所などを開設されている進出企業の活動を伝える「甲佐町進出企業協議会だより」、昨年4月に開所した「甲佐町フィットネスセンター」や今年6月に発足した「甲佐町まちづくり協議会」の活動、「古民家再生」に関する町の取り組みを紹介する各コーナーをそれぞれ新たに立ち上げました。

今後、それぞれの活動や取り組みについて、情報発信を行っていきますので、皆さんどうぞお楽しみに。

(ト)