



緑川流域お野菜まつりイベントを盛り上げる「お野菜男子」たち

うたごよみ 師走

「短歌」

渡辺幸士 選

飛び来たる百舌の高鳴き耳にして冬の近きを
しじみみ思う 赤星 延子

待ち待ちし孫は生まれて名は友喜「初めまし
て」と抱く幸せ 塚本 俊子

教え子の贈りて呉れし奈良漬は天下一品美味
しく食す 松本ぬい子

老いの身でナイトハイクに挑戦し完歩出来た
る自分褒めおり 赤星 文子

長雨と日照不足と言われつつ実りし米に感謝
し食す 緒方 明美

紅葉をめぐる御嶽一瞬に噴火で染めるグレー
の色に 吉永由紀子

散歩道すすきコスモス前後して並ぶ景色は生
花に観ゆる 上村やす美

独り居も忙しきものカレンダー隙間なきほど
予定書き込む 内田乃武子

予約せしスカイツリーの見学を台風十九号は
奪えり 塚原 暁益

秋の陽に映えて輝く銀杏樹の芝生に転ぶその
実を拾う 上村 かず

風吹けばすすきは銀の頭振り秋の別れを悲し
むごとし 森田 房恵

秋風に道の落ち葉の吹かれゆく朽ち果つもの
ら寄り添うごとく 渡辺 幸士

「川柳」

渡辺幸士 選

「失敗」

新メニュー料理失敗くり返す 松本ぬい子
転んでも力を貰い立ち上がる 伊豆野ヤエ
失敗を恐れ歩かず足弱る 布田 愛子
失敗の責めはしつばが負わされる 清川みどり

「酒」

酔っぱらい墓石枕に一夜明け 本田長久子
冷え切った部屋に帰って飲み直す 林 雅之
女子会もグラス重ねて盛り上がる 古閑千ヨミ
終電のベルが鳴るなるちどり足 早 彦喜
晩酌の酒でなだめる自尊心 渡辺 幸士

「肥後狂句」

北川直美 選

隙間から 諦めていた捜し物 広田みどり
隙間から ははあ隣は秋刀魚ばい 下山 千恵
隙間から 手もかじかんで眠られん 松本 梅香
隙間から そっと覗いて品定め 志垣 光
隙間から 後追いた子覗かした 佐藤 葵
隙間から 話に尾緒付いて行く 北畑 公美
隙間から 魚くわえて逃げ出アタ 木村 陽菜
隙間から 昔の彼のラブレター 布田かんな
隙間から 見合いのごたる覗こうか 平井やよい
隙間から 月のさし込む安普請 長原 産賀
隙間から トントントンて来た破局 北川 直美
※10月号に掲載した肥後狂句についてお詫びと訂正
(誤) たったこしこ 思った票のいっくらん 広田みどり
(正) たったこしこ 思った票の入っくらん 広田みどり
(誤) たったこしこ 隠れてジムに通いよる 志垣 光
(正) たったこしこ 勿体振ってそっと出し 志垣 光
手違いの為、作者ならびに読者の皆様にご多大なご迷惑をおかけしました事を深くお詫び申し上げます。

ひとの動き (敬称略)
10月11日(土)~11月10日(月)

birth お誕生おめでとう

住所	氏名	性別	保護者
西寒野	中島 拓実	男	浩 和
仁田子	大西 智葉	女	怜
仁田子	田中 真來	女	一 也
下横田	中田 太陽	男	香 織
田 口	川上 央祐	男	健 輔
麻生原	伊佐 海里	男	翼

marriage ご結婚おめでとう

住所	氏名
夫	吉 田 米村 正智
妻	熊本市 赤間 和美
夫	下横田 村上 彰
妻	中横田 田中 香織

condolence お悔やみ申し上げます

住所	氏名	年齢	世帯主
下横田	本村 光則	87	孔
西寒野	白石ヒサコ	86	ヒサコ
坂 谷	田上 愛子	79	境
船 津	稲葉 繁則	84	清 治
吉 田	奥田 初恵	95	強
田 口	宮本 秀雄	84	生 子
下横田	西本 一郎	65	嘉 陽
有 安	赤星 サエ	88	法 眞
麻生原	西永 昭代	65	利 勝
西 原	栗林 悟	85	悟
中 山	大森 茂春	90	繁 昭
糸 田	奥名 和吉	80	文 子

●お詫びと訂正について
先月号でご紹介しました「子育てサロン」の記事に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

・3ページ本文2段目の後ろから10行目
(誤) 池上愛さん(緑町区)
(正) 池上亜衣さん(緑町区)

data 甲佐町の人口・世帯数

項目	数	増減
男	5,361	△6
女	5,956	△7
計	11,317	△13
世帯数	4,279	△6

平成26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)

シイタケの陣笠

3存知ですか?

シイタケは、低カロリーで食物繊維が豊富なので生活習慣病や便秘に悩んでいる人にはもってこいです。

煮ても焼いてもいいですが、天日に干すことで一段とおいしくなり、骨の成長に役立つビタミンDが生のかきの10倍に増えるので、乳幼児や妊婦さんにぜひ取ってほしい食材です。



材 料 (4人分)

- シイタケ 12枚
- 鶏ひき肉 100g
- 豚ひき肉 100g
- しょうゆ 大さじ2
- 酒 大さじ2
- 長ネギ 中指大
- シヨウガ 親指大
- 塩 小さじ3分の1
- 片栗粉 小さじ2

作り方

- ①シイタケはサッと洗い、軸だけははずして細かく切ります。
- ②長ネギはみじん切り、シヨウガはすり下ろしておきます。
- ③ボウルに鶏と豚のひき肉、①の軸の部分、②と調味料すべてを入れ、粘りが出るまでしっかり混ぜます。
- ④分量外の片栗粉を①の傘の部分に軽く振りましょう。
- ⑤12等分にした③を④に1つずつ丁寧に乗せ、はずれないように押さえておきます。
- ⑥フライパンを熱しサラダ油を入れ、⑤の肉の方から焼きましょう。
- ⑦焦げ目が付いたら裏返し、シイタケの方を下にして、大さじ3の水を入れ、すぐに蓋をして蒸し焼きにします。
- ⑧水気がなくなったら出来上がりです。

※日持ちがよく冷めてもおいしいので、おせち料理の1つに加えてみてはいかがでしょうか。

編集後記

11月は、やっぱり「スポーツの秋」。16日(日)に開催された町駅伝競走大会および地区対抗駅伝競走大会でも子どもから大人まで幅広い世代が疾走し、スポーツの季節を満喫しました。駅伝は、自分1人で走る馬拉ソンよりも落ち着かない条件がそろっています。スタート準備中にほかのチームの中継が行われたり、前の走者がいつ来るかわからない緊張感に包まれたり、自分のペースを乱してしまいがちです。そんなときに走者の心の支えとなるのが、チームメイトの存在です。タスキをゴールまでつなげたいという気持ちと、共に練習を頑張ってきた仲間と分かち合えることが駅伝の醍醐味(だいごみ)です。レンズ越しに、思いのこもったタスキをつなぎ、秋の甲佐を駆け抜ける選手がなんだか輝いて見えた1日でした。(み)