

literary work

うたごよみ ～文月～

〔短歌〕

塚原 曉益 選

解禁日大公望ら待ちわびる
夜明けを待ちて初鮎を追う

池田 キヨ子

山裾の無人売場に旗が立ち
香り懐かし草ぼうきあり

内田 乃武子

母も姑も過ぎ来し方は違えども
子等を愛して生きた人生

岡部 律子

初夏なのにコスモスの花風にゆれ
人目をひいて和ませており

緒方 明美

黄緑のもみじ葉広がる初夏の
光にゆるる葉のやわらかき

吉永 由紀子

庭植えの一本の茄子に紫の
初花咲いてその美しき

赤星 延子

近頃は忘れる事も多くなり
家族皆に迷惑かける

塚原 曉益

〔肥後狂句〕

北川 直美 選

宿題に
今日は学校休もうか

広田 みどり

宿題に
追いたてられた夏休み

志垣 光

宿題に
頭かかえる私です

平井 やよい

宿題に
おんぶされてるランドセル

光 永 六

宿題に
頭悩ます爺と婆

井元 あざみ

宿題に
悩んで夜も眠られん

日高 美里

宿題に
追われて今日も夜なべする

上田 梅清

宿題に
絵日記も嫌だった僕

北川 直美

ひとの動き

5月11日(日)～6月10日(火)届出

お誕生

住 所	氏 名	性別	保護者
船 津	森田 あんり 杏梨	女	貴 昭

ほか3人

ご結婚

今月の婚姻夫婦 2組

お悔やみ

住 所	氏 名	年齢	世帯主
白 旗	渡邊 昭男	93	昭 弘
緑 町	成瀬 和子	86	和 子
仁田子	吉居 保江	85	勝 也
麻生原	新田 修	92	蘭 子
下横田	柿本 妙子	86	吉 範
仁田子	佐藤チズ子	97	チズ子
白 旗	岡本 良行	75	眞利子
上 揚	渡邊シズ子	102	博

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
・北林 司様	宮崎県
・儀間 清悟様	沖縄県
・堀越 啓伸様	神奈川県
・津田 崇弘様	神奈川県
・杉山 隆幸様	千葉県

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▶

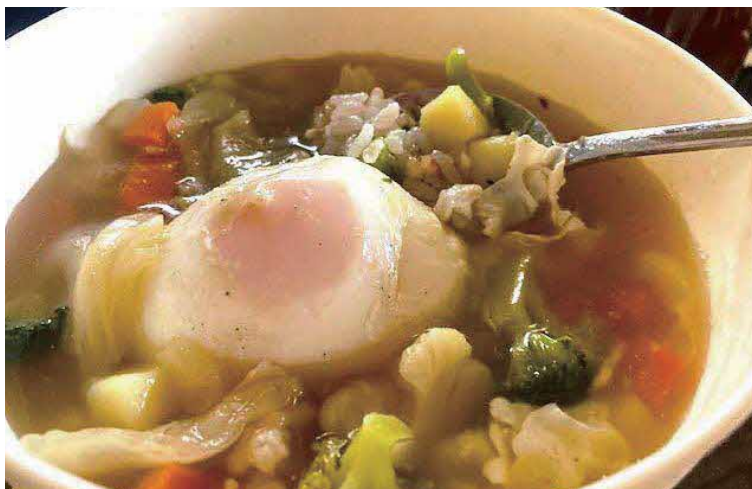


Let's make health

甲佐の野菜で作ってみよう!

コンソメ冷や汁

レシピ提供: 料理研究家 沼田峰子さん (北原区)



【材料】(2～3人前)

ジャガイモ……………2個
ニンジン……………1本
玉ネギ……………1/2個
ブロッコリー……………1/3個
コンソメ(固形) ……2個
水……………3カップ
塩コショウ……………適宜
卵……………お好みで
ご飯……………茶碗2～3杯分

【作り方】

- ①玉ネギ、ニンジン、ジャガイモは皮を剥き、1センチ角に切りそろえます。
- ②ブロッコリーは振り洗いをして、小さく手で割きます。
- ③鍋に分量の水を入れ、①の野菜を加えて3～4分煮ます。
- ④砕いたコンソメを③に入れ煮溶かし、塩コショウで味を調えます。最後にブロッコリーを加えひと煮立ちしたら火を止め、そのまま冷まします。卵を入れるならこの時です。
- ⑤冷めたら冷蔵庫で食べる直前まで冷やしておきます。
- ⑥ご飯を器に盛り⑤のスープをかけたら出来上がりです。

ご存じですか?

暑い日が続くと食欲がなくなり、冷たいものに走りがちですね。でも、それでは栄養が偏り疲れやすくなってしまいます。同じように冷たいものでもビタミンや食物繊維・タンパク質などを美味しく食べながら上手に摂りましょう。卵を入れるとパワーアップします。卵は完全に火を通さずに、半熟位に仕上げると喉の通りも良いですよ。ただし、サラサラっと食べられるので、よく噛んで食べるよう注意しましょうね。

さて、話は変わりますが、7月には甲佐町の一大イベント「あゆまつり」が開催されます。通りに並ぶ出店や、夜空を照らす花火を楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。私もみなさんの楽しんでいる姿をカメラで収めに行こうと思います。ぜひ、足を運んで見てください。

姿が印象的でした。
子どもたちをしっかりと見守るボランティアの皆さんの頼もしい姿が印象的でした。

取材ではまつやま塾の「どろんこ遊び」に参加してきました。子どもたちと一緒に田んぼに入り、カメラだけは守りつつも泥だらけに。一緒に遊びつつも子どもたちをしっかりと見守るボランティアの皆さんの頼もしい姿が印象的でした。

編集後記