

literary work

うたごよみ ～神無月～

〔短歌〕

赤星延子 選

晴れ晴れと喜寿を迎えし皆の顔
次の傘寿の会を待つなり

緒方 明美

風鈴の鳴るたび亡夫の顔浮かぶ
涼しき音色聞こえてますか

池田キヨ子

長い夏猛暑大雨軒下は
すでに空っぽつばめ引越し

吉永由紀子

猛暑は居すわり続け要注意
カレンダー捲ればコスモス揺れる

内田乃武子

球児等の白球追う活躍を
厳しき暑さ忘れて見入る

赤星 延子

こぼれ種夏の名残りの一輪は
女王陛下のロイヤルブルー

岡部 律子

■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)



〔肥後狂句〕

北川直美 選

青い空

早朝散歩良か気分

広田みどり

青い空

一人キャンプもまた楽し

志垣 光

青い空

たまには雨も降ってくれ

平井やよい

青い空

一筆書きのジェット雲

光永 六

青い空

似合わん人もサングラス

井元あざみ

青い空

絵日記天気晴ればかり

日高 美里

青い空

皆で楽しくハイキング

上田 梅清

青い空

麦ワラ帽と何処行くの

北川 直美

ひとの動き

8月11日(月)～9月10日(水)届出

お誕生

住 所	氏 名	性別	保護者
豊 内	井藤 血紬	男	恵一郎
有 安	舩田 裕依	女	裕 次
白 旗	徳永 颯人	男	悠 人

ほか2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
津志田	大友サチエ	96	サチエ
豊 内	増田 佳明	57	安理沙
上早川	中嶋今朝子	85	進
船 津	仲原タエ子	96	タエ子
仁田子	安廣 義男	90	義 男
上早川	本田 昭一	79	昭 一
東寒野	山形はるみ	67	富 雄
東寒野	鳴瀬 幸一	86	美 善
中 山	古閑 健一	87	須美子
豊 内	松下ケイ子	89	ケイ子
東寒野	北崎清司郎	62	小百合
豊 内	澤邊 逸雄	83	逸 雄
有 安	井芹 輝雄	86	榮 子
麻生原	福田 誠至	88	誠 至
西寒野	井上 正志	84	正 志
中横田	本田 清	80	貴美子

ほか6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
・内山 偉誠様	神奈川県
・古田 夏海様	群馬県
・檜山 清彦様	兵庫県

ほか多数

■お問い合わせ先

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

秋の味覚を楽しもう!

サンマのショウガ煮

レシピ提供: 料理研究家 沼田峰子さん (北原区)



【材料 (2人前)】

サンマ…………… 2～3尾
☆水…………… 250cc
☆赤酒…………… 大さじ4
☆濃い口しょう油… 大さじ1.5
☆おろしショウガ… 親指大2個

【作り方】

- ①サンマは頭を切り落とし、ワタを取り、3～4等分に切ります。これを薄い塩水で洗い、キッチンペーパーで水気を拭きとっておきましょう。
- ②フライパンに☆印の材料を入れたら、よく混ぜて煮立たせます。
- ③煮立たせた②に①のサンマを入れます。この時、サンマがフライパンにくっつかないように注意しましょう。アルミホイルなどで落とし蓋をして、弱火で10分ほど煮ます。
- ④煮汁が少なくなったら、すりゴマを加えます。さらに煮汁を煮詰めたらできあがりです。

ご存じですか?

食欲の秋といえ^{サンマ}ば秋刀魚。焼きたてのサンマはご飯がすすむ美味しさですが、焼くことで魚の脂とともに一部の栄養素が流れ出てしまいます。一方、煮たりお刺身で食べることで、比較的栄養を逃さずに摂取できるそうです。サンマにはタンパク質をはじめ、ビタミンB12などの栄養素が含まれており、これらには貧血予防や高血圧対策、さらには脳の働きにも期待できます。この季節ならではのものですから、上手に食事に取り入れて栄養補給してみませんか?

稲穂が秋風に揺れ、彼岸花が咲き誇る季節になりました。まだまだ暑い日が続きますが、朝夕は涼しい日も増え、少しずつ秋の訪れを感じます。

今回の特集では、9月9日(火)に開催された熊日金婚夫婦表彰をご紹介します。本町では、23組のご夫婦が表彰されました。半世紀にわたるご夫婦の歩みに、心からお祝い申し上げます。皆さん、撮影の際は緊張されていましたが、会場では和やかに会話を楽しんでいる姿が印象的でした。ちなみに、昭和50年は、聖徳太子の千円札が発行された年です。私が物心ついた頃には、野口英世でしたので、年月の重みを感じました。この度、表彰を受けられた皆様の、今後ますますのご健康とご多幸をお祈りいたします。(れ)

編集後記