

literary work

うたごよみ ～霜月～

〔短歌〕

赤星延子 選

近頃は世間の流れ早くなり

耳目を広め老いに逆う

池田キヨ子

やっと秋気配漂う庭先に

耳を澄ませばこうろぎの鳴く

吉永由紀子

名も知らぬ花や草木が追い茂り

異常気象に変えられし庭

内田乃武子

秋迎え夏の名残りの花一輪

花瓶にさして花に感謝す

緒方 明美

気持ちよく乾きしタオル胸に抱く

陽の匂いして小さき幸福

岡部 律子

ひっそりと野に咲く花はヒメジオン

摘みて飾れば卓の華やぐ

赤星 延子

〔肥後狂句〕

北川直美 選

びくびく

いつまで続く物価高

広田みどり

びくびく

妻のへそくり使い込み

志垣 光

びくびく

ちよつと揺れても台の下

平井やよい

びくびく

当り十分大物か

光永 六

びくびく

治験頼まれ断れず

井元あざみ

びくびく

支払いこれで足りるどか

日高 美里

びくびく

熊が出ぬかと登山道

上田 梅清

びくびく

転勤辞令ア何処だろか

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

9月11日(木)～10月10日(金)届出

お誕生

住 所	氏 名	性別	保護者
吉 田	作本 蘭来	女	龍 治

ご結婚

今月の婚姻夫婦 1組

お悔やみ

住 所	氏 名	年齢	世帯主
岩 下	土田クニカ	107	義 昭
糸 田	緒方 京子	94	京 子
大 町	池田 守	87	守
船 津	松本 厚子	87	茂
田 口	金子ハルノ	99	忠
豊 内	佐野 京子	83	京 子
西寒野	井上 千鶴	89	達 夫
仁田子	山下 陽子	83	陽 子
坂 谷	境 梢	93	梢

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
・山口 貴弘様	東京都
・野村 幸子様	東京都
・関谷 徳子様	愛知県
・竹内 洋様	東京都
・上田 健助様	東京都

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

甲佐の野菜で作ってみよう!

豚とサトイモのみそからめ煮

レシピ提供: 料理研究家 沼田峰子さん (北原区)



【材料 (2人前)】

豚バラ肉 150g
厚揚げ 1枚
サトイモ 3個
☆赤酒 大さじ2
☆砂糖 大さじ1.5
☆しょう油 大さじ2分の1
☆みそ 大さじ2
☆おろしショウガ 小さじ1
☆水 100cc くらい

【作り方】

- ① 豚肉は3等幅に切ります。
- ② 厚揚げは熱湯を回しかけて油抜きをし、ひとくち大に切り揃えます。
- ③ サトイモはよく水洗い、そのままラップで包み電子レンジで約4分加熱します。触れるくらいに冷めたら、皮を剥き食べやすい大きさに切りましょう。
- ④ フライパンに①の肉を入れてから火を付けます。肉からじわじわと油が出たら、その油で肉を軽く炒めます。
- ⑤ ④に☆を入れ、煮立ったら②③を加え、汁をからめながら汁気が無くなるまで中火で煮ていきます。焦がさないよう注意しましょう。

ご存じですか?

サトイモには、絶対に欠かせない栄養素である食物繊維やビタミン類・ミネラルがたくさん入っています。なかでもカリウムには利尿作用があるので、むくんだ時などにおすすめです。でも、そんなサトイモにも不足している栄養があります。ビタミンAやビタミンB1、そしてタンパク質です。

今月の献立は、食材それぞれの不足した栄養を補い、残暑の疲れを取ってくれるものです。ぜひ夕食に召し上がってみてください。

秋も深まり、朝晩の冷え込みに冬の足音を感じるようになってきました。ついこの前まで、半袖を愛用していた暑がりな私も、急遽タンスから引っ張り出してきた長袖シャツで編集作業に取り組んでいます。

今月号では、11月から始まる防災行政無線アプリや予約制町営バスの運行について特集しています。皆さんの安心・安全な暮らしを支える防災行政無線、皆さんの移動を支える町営バス、どちらも町民の皆さんの生活に大切なものですので、しっかりチェックしてみてくださいね。

これから年末に向けて忙しさも増してきますが、どうか体調に気をつけて、元氣にお過ごしください。来月号も町の今をていねいにお伝えできるよう、引き続き努めてまいります。(み)

編
集
後
記