

literary work

うたごよみ ～師走～

〔短歌〕

赤星延子 選

風に乗り狭庭に香る木犀は
黄金色して秋を連れくる

吉永由紀子

晩秋の庭に降る雨肌寒く

一気にもみじ色つきはじむ

内田乃武子

刈り終えし田畑は静かで翌年の

実のための準備をしをり

緒方 明美

もう一度命となって甦れ

野菜くず埋め大地に還す

岡部 律子

歳重ね忘れる事が多くなり

チラシの裏がメモ帳替わり

池田キヨ子

遠くでの百舌の高鳴き耳にして

しみじみ思う冬の近きを

赤星 延子

■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

新聞代

スマホに比べ安かもん

広田みどり

新聞代

たかんば貯金為になる

志垣 光

新聞代

高い分しっかり読めよ

平井やよい

新聞代

若つか者ンには予算なし

光永 六

新聞代

載せなけりゃ払わんばいた

井元あざみ

新聞代

食費に回す物価高

日高 美里

新聞代

三ヶ月分前払い

上田 梅清

新聞代

折り込み料に助成され

北川 直美

ひとの動き

10月11日(土)～11月10日(月)届出

お誕生

住 所	氏 名	性別	保護者
下横田	荒田 彩葉 ^{いろは}	女	知 輝

ほか2人

ご結婚

今月の婚姻夫婦 3組

お悔やみ

住 所	氏 名	年齢	世帯主
中横田	村田 三郎	82	和 博
緑 町	村上 彪	96	彪
坂 谷	伊藤 弘	82	光
早 川	宮本いずみ	54	眞 二
中横田	松岡 勇治	61	勇 治
下横田	寺岡 保子	95	保 子
西寒野	福田シゲ子	94	シゲ子

ほか5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
・村上 茂樹様	熊本県
・土屋 輝昌様	東京都
・金子 力様	埼玉県
・前川 裕昭様	東京都
・栗川 勉様	大分県

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

甲佐の野菜で作ってみよう!

白菜と肉だけのごま鍋

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)】

ハクサイ …………… 1/4株
豚バラ薄切り肉 …………… 400g[㍿]
ショウガ …………… 親指大2個
ニンニク……………好みの量
ごま油…………… 大さじ1.5
すりごま …………… 大さじ4
【合わせ調味料】
水 …………… 4カップ
好みのみそ…………… 大さじ3
固形チキンスープ…………… 2個
赤酒……………大さじ2
塩 ……………小さじ4分の1
砂糖 ……………大さじ1～2

【作り方】

①ニンニク・ショウガはみじん切りしておきます。
②ハクサイはザクザク切っておきます
③肉は食べやすい大きさに切ります。
④合わせ調味料を作っておきます。
⑤土鍋などにごま油を熱したら、①と肉とハクサイの芯を炒めます。肉の色が変わったら葉を加えます。
⑥合わせ調味料を⑤に加え、煮立ったら弱火に落しふたをして、5～6分くつくつと煮込みましょう。
⑦最後にすりごまを振り入れ、全体を混ぜふたをして、2～3分煮たら出来上がりです。

ご存じですか？

ハクサイやダイコンなどのアブラナ科の野菜に含まれている辛み成分を、「イソチオシアネート」と言います。この成分には、がん物質の排出を高める作用があると報告されているってご存じですか？また、豚肉やウナギなどに豊富に含まれているビタミンB1は、疲労回復にとっても役立ち、元気に過ごすための大事な栄養の1つです。そんな白菜と豚肉をたっぷり使ったこの鍋を食べ、寒い冬を元気に過ごしましょう。

あつという間に、もう12月。今年も残り1か月となりました。12月の和暦「師走」。年末の慌ただしさや締めくくりの時期を指しますが、私は仕事と家事と育児に追われ、締めくくりが無事できるのか心配でなりません。今月号の特集では、11月16日(日)の総合防災訓練を取り上げています。町内各所で避難訓練や消火訓練などが行われましたが、今回は、8月の豪雨災害を経験した後の訓練ということと、訓練に取り組む町民の皆さんの姿も、いつも以上に力がかかっているように見えました。取材を通して、災害に備える大切さを再確認することができ、訓練後の炊き出しの振る舞いでは、皆さんの笑顔も見ることができ、充実した1日となりました。(み)

編集後記