

## literary work

うたごよみ ～如月～

### 〔短歌〕

赤星延子 選

若人のタスキをつなぐ箱根路を  
走る選手にくぎづけになり

緒方 明美

まだ固き蕾を抱え寒風に  
耐えて水仙ほのかに香る

岡部 律子

炭で焼く餅膨らんで納豆を  
包みし頃のよみがえりをり

池田キヨ子

痛ましい事故に事件の後絶たぬ  
日々のニュースに平和とは何

吉永由紀子

木枯らしの吹く散歩道ながむれば  
シヨウウィンドウは春服並ぶ

内田乃武子

香りせず蕾の先を紫に  
染めて狭庭に沈丁花あり

赤星 延子

### 〔肥後狂句〕

北川直美 選

さようなら

この一本でおしまいに

広田みどり

さようなら

返納します免許証

志垣 光

さようなら

うっちゃよかないで待っててよ

平井やよい

さようなら

祖母には言えん握手だけ

光永 六

さようなら

港五色の紙テープ

井元あざみ

さようなら

育てた子牛売りに出す

日高 美里

さようなら

孫に手を振る又おいで

上田 梅清

さようなら

柩の釘の遣る瀬無さ

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

12月11日(木)～1月10日(土)届出

### お誕生

住 所	氏 名	性別	世帯主
西寒野	岩井 瑞樹 <sup>みずき</sup>	男	光
西寒野	池上 来花 <sup>らいか</sup>	女	梓 花

ほか3人

### ご結婚

今月のご結婚 5件

### お悔やみ

住 所	氏 名	年齢	世帯主
横 田	山本 美恵	97	はるみ
上早川	勝木 清知	86	清 知
坂 谷	藤田 三壽	86	三 壽
吉 田	緒方 照子	90	和 浩
豊 内	緒方 虎夫	96	ミ エ

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
・大針 晃様	兵庫県
・嶺井 美幸様	沖縄県
・仙北谷真樹様	東京都
・齋藤 貴光様	愛知県
・蜂谷 英明様	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!

## キャベツロール中華風

レシピ提供: 料理研究家 沼田峰子さん(北原区)



### 【材料】

キャベツの葉 ..... 5枚  
カニカマ ..... 5本  
☆甘酢ダレ  
米酢 ..... 大さじ5  
砂糖 ..... 大さじ2  
塩 ..... ひとつまみ  
ごま油 ..... 大さじ1

### 【作り方】

- ① キャベツの葉は2枚ずつラップで包み、600㇓のレンジで約3分加熱して、冷ましておきます。
- ② ①のキャベツが冷めたら、破かないように芯を薄くそぎ取ります。
- ③ ②にカニカマをのせ、手前からギュッギュッと強く巻いていきます。この時、キャベツから水が出てきたら、しっかり絞ってください。
- ④ 甘酢ダレを合わせておきます。
- ⑤ ③を密閉容器に並べ、④のタレを回しかけたら完成です。必ず冷蔵庫で保存し、食べる直前に切り分けましょう。

### ご存じですか?

暮れからお正月にかけて、脂っこいものの食べ過ぎやお酒などの飲み過ぎを  
していませんか。かなり胃や腸も疲れていることでしょう。

そんな胃腸を保護し、傷ついた部分の修復を助け、胃もたれや胃炎の予防に  
役立つのが、キャベツから発見されたビタミンUってご存じですか?

このビタミンUは胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に役立ってくれます。それで  
も、食べ過ぎ・飲み過ぎには十分に注意しましょうね。

広報2月号と言えば「成人式」。毎年特集を組んで、二十歳の門出を祝う式典を紹介しています。昨年までは、私は式典を開催する方の担当者だったので、年末年始は式典の準備のことで、頭がいっぱいだったことを覚えていますが(笑)。

新成人の皆さんも式典開催まで、着付けの準備や同級生・恩師との久々の再会に胸を躍らせていたと思います。当日は、寒波が襲来し、雪もちらつきしましたが、鮮やかな晴れ着姿の明るく元気な新成人の声が響き、来賓・恩師の先生方、観覧に来られた保護者の皆さんに見守っていただき、とてもあたたかで記憶に残る式典になりました。

改めまして、二十歳の成人式を迎えられた皆さん、おめでとうございます!

(み)

編集後記