

# literary work

うたごよみ ～弥生～

## 〔短歌〕

赤星延子 選

コンビニでホットコーヒー買う息子

助手席で待つ我にも一つ

岡部 律子

極寒に耐えて芽を吹くねこ柳

細き枝にも可愛い綿毛

池田キヨ子

大雪とかたや小雨の列島に

気候危機なる災害浮かぶ

吉永由紀子

老いてなお吾が青春を求めしか

九重連山登りし日々に

内田乃武子

豪雪を見るたび胸を痛めをり

同じ日本の出来ごとなのか

緒方 明美

咲き初めし山茶花に早や目白来て

わが者顔に花芯ついでむ

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

ドキドキ

タスキの相手見つからん

広田みどり

ドキドキ

バレはしないかカンニング

志垣 光

ドキドキ

フォークナイフじゃ食いきらん

平井やよい

ドキドキ

タスキ届くか繰り上げか

光永 六

ドキドキ

孫も見ているラブシーン

井元あざみ

ドキドキ

受けてくれるかプロポーズ

日高 美里

ドキドキ

初めて乗った熱気球

上田 梅清

ドキドキ

掲示目で追う受験生

北川 直美

## ひとの動き

1月11日(日)～2月10日(火)届出

### お誕生

住所	氏名	性別	保護者
世持	上田 湖己	女	将 吾

### ご結婚

今月のご結婚 3件

### お悔やみ

住所	氏名	年齢	世帯主
豊内	今田 レイ子	87	レイ子
下横田	内蔦 睦臣	85	喜 世
豊内	内田 義紀	85	良 枝
田口	上田 英子	89	英 子
横田	奥田 兼治	84	兼 治
南三箇	中村 榮	94	榮
白旗	新改 恂子	99	恂 子
白旗	井芹 登	89	登
西寒野	榮 ミチエ	80	次 徳
田口	立山 照子	101	照 子
横田	白石 義行	82	恭 恵

ほか2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
・楠木 保明様	大阪府
・夜久 幸希様	京都府
・福田 祐三様	東京都
・川瀬 裕史様	愛知県
・黒崎 幸司様	神奈川県
・伊與部真也様	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  
ます▶



## Let's make health

甲佐の野菜で作ってみよう!

# 里芋と大根と手羽元のみそ煮

レシピ提供: 料理研究家 沼田峰子さん (北原区)



### 【材料】(3人分)

鶏手羽元	9本
里芋(小芋)	5~6個
大根	20センチくらい
みそ	大さじ3
赤酒	大さじ3
砂糖	大さじ2
かつおだしの素	小さじ2
水	500cc

### 【作り方】

- ① 里芋は泥を落とし、よく洗ったら、皮を包丁でこそぎ落としておきます。
- ② 大根は厚めに皮をむき、2センチ幅に切り4等分にします。
- ③ ①と②とひたひたの水を鍋に入れ、12~13分ほどゆでておきましょう。
- ④ 別鍋にサッと水洗いした手羽元と③と調味料、最後に水500ccを入れ、ふたをして40分ほどコトコト煮たら出来上がりです。火を止めたらそのまま1時間ほど置くと、よく味が染み込みますよ。

### ご存じですか?

ほかほかご飯とみそ汁に煮物があったら最高です。そして煮物の定番といえば「里芋」ですよね。ところで里芋は他のイモ類より糖質がかなり低いためご存じですか? だからといって山のように食べて良いというわけではありません。疲労回復、むくみの解消、腸内環境を整えるなど、たくさんの効能が期待できるといわれます。でも、1日100gが目安です。それ以上食べると、便がゆるくなることがあるので注意しましょう。

しみに!  
(み)

3月は、別れや旅立ちの季節。卒業や異動などで、新たな一歩を踏み出すという人が多くいることでしょう。皆さんがこれまで歩んできた道を忘れずに、未来がより一層実り大きなものとなるようにと願っています。

別れがあれば出会いがあるとありますが、私には少し早めのありがたい出会いがありました。今月号から、広報紙担当に新たな仲間が加わりました。とても明るくてお話大好き、写真がとって上手な方で、私も写真の撮り方のコツを教えてくださいたいです。これから取材もどんどんお願いするので、皆さんにお会いすることも多くなると思います。この「編集後記」でも近日登場されることと期待しています。皆さん、ぜひお楽しみに!

編集後記