

# literary work

うたごよみ ～卯月～

## 〔短歌〕

赤星延子 選

生い茂げる草の刈られし野辺の道  
朝の散歩に露の光りて

池田キヨ子

「りくりゅう」ペアミラノ沸かせた熱戦を

一喜一憂固唾をのみて

吉永由紀子

退屈と気付かぬ日々の暮しをば

幸せと思う齡いとなりぬ

内田乃武子

連日の感動くれたミラノコレティナ

メダルラッシュは努力の成果

緒方 明美

雲切れて赤銅の月現れる

老いひとりまだ見たきものあり

岡部 律子

吹き留り芽吹く緑のはこべらに

小さき真白い可憐な花の

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

さよならパンダ

忘れられないあの仕種

広田みどり

さよならパンダ

追いかけて行ってみたいな

志垣 光

さよならパンダ

徹子さんさぞ淋しかろ

平井やよい

さよならパンダ

国の意見に逆らえん

光永 六

さよならパンダ

仕事する気も無うなった

井元あざみ

さよならパンダ

最後に写真撮つといた

日高 美里

さよならパンダ

逢いに行くまで待っててね

上田 梅清

さよならパンダ

シセン  
四川でも幸せでいて

北川 直美

## ひとの動き

2月11日(水)～3月10日(火)届出

### お誕生

住所	氏名	性別	保護者
芝原	石山 廉	男	諒
岩下	古閑 大晴	男	光
上早川	荒田 瑛翔	男	尚輝
横田	西本 依央	女	剛大

ほか1人

### ご結婚

今月のご結婚 4件

### お悔やみ

住所	氏名	年齢	世帯主
中横田	内田 義臣	91	英 臣
豊内	塩地ヨシ子	93	ヨシ子
豊内	鎌田 英一	86	慶 子
豊内	赤星ユキエ	103	ユキエ
世持	宮原マシ子	96	マシ子
早川	大隈 佑一	78	八重子
下横田	北畑ミナエ	92	勇 一
早川	高田 康夫	89	陽 子
上早川	本田フヂ子	96	フヂ子
豊内	古庄 剛	92	和 明
下横田	本村 正照	95	正 照
芝原	西山 美岬	38	美 岬

ほか8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
・南 俊博様	愛知県
・本橋 勝様	千葉県
・奈良 顕彦様	東京都
・三間 洋幸様	静岡県
・野渡 寛介様	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!

### 春大根とサバ缶の煮物

レシピ提供: 料理研究家 沼田峰子さん (北原区)



#### 【材料】(2～3人分)

大根	1/2本
サバの水煮缶	1缶
水	1カップ
赤酒	50cc
濃い口しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ2
かつおだしの素	小さじ2

#### 【作り方】

- ① 大根はちょっと大きめの乱切りにします。
- ② 鍋に①の大根、砂糖、かつおだし、水を入れて5～6分ほど中火にかけて煮ます。
- ③ 大根の表面がうっすらと透明になったら、サバ缶を汁ごと全部入れ、残りの調味料もこの時に加えます。あとは、落としぶたをして中火以下で20～30分ほど煮込んだら出来上がりです。

### ご存じですか?

いまさらですが、生でも煮てもおいしいのが大根ですね。特にこの時季の春大根はみずみずしく、ちょっと辛くて何ともいえません。

そして大根といえば「ジアスターゼ」とよく知られていますが、解毒効果があるってご存じですか?その他にも数えきれないほどの効能があります。消化不良、胃酸過多、二日酔い、せき、がん、胃潰瘍、胃炎、便秘などです。

また、食物繊維やビタミンCも豊富ですが、皮の近くが特に多く栄養があるので、皮はむかずに食べましょう。

ソメイヨシノが満開となり、やがて新緑の季節。グリーンセンターで競り落とした我が家の木々も芽吹いてきました▼2月から「広報甲佐」のスタッフに加えていただきました。若手や中堅職員が担ってきた歴代広報マンの中で、恐らく最高齢のルーキー。来月、67歳になります▼42年間勤めた地元紙を昨春退職しましたが、再び媒体を作る幸運に恵まれました。ただ、取材で出たのは3月号の表紙撮影時くらい。初めて操る編集ソフトに悪戦苦闘中で、先輩方に助けられる日々です▼①思わず手に取って読みたいくなる②タイムリーでためになる情報が満載③正確で分かりやすい。町民との架け橋である広報紙はそうありたいと考えます。どうぞよろしくお願致します。(彦)

編集後記