

literary work

うたごよみ ~皐月~

〔短歌〕

赤星延子 選

新学期生徒の顔もキラキラと

目を輝やかせ駆出してゆく

池田キヨ子

「ただいま」と帰って来しかつばめ達

我が家の空を旋回披露

吉永由紀子

草取りの終りし庭に雀二羽

虫をついばむ姿の可愛い

内田乃武子

孫二人無事に高校入学し

今後の夢は膨らむばかり

緒方 明美

楽しみに遠足の子等通り過ぐ

若き教師のスニーカー光る

岡部 律子

満月はやな場の岸の人影と

揺らぐ桜を一際白くす

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

遠来の客鮎やなで

広田みどり

緑川

プール代りの夏休み

志垣 光

緑川

おかずはまかせ釣って来る

平井やよい

緑川

長閑さ破る濁流に

光永 六

緑川

堤防歩く淡い恋

井元あざみ

緑川

思い出残る渡し舟

日高 美里

緑川

解禁日待つ釣り公望

上田 梅清

緑川

相性のええ甲佐岳

北川 直美

ひとの動き

3月11日(水)～4月10日(金)届出

お誕生

住所	氏名	性別	保護者
豊内	武内 颯桜	男	楓音

ほか2人

ご結婚

今月の届出はありませんでした

お悔やみ

住所	氏名	年齢	世帯主
緑町	廣田 繁行	74	繁行
中山	西坂 登	78	登美子
岩下	西本 二郎	91	レイ子

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
・佐藤 達雄様	神奈川県
・福岡 裕典様	東京都
・原 祐也様	埼玉県
・石原 永明様	兵庫県
・前田創太郎様	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!

「こどもの日」イチゴのミルククレープ

レシピ提供：料理研究家 沼田峰子さん（北原区）



【材料】

ホットケーキ粉 …… 150g
卵（L玉） …… 2個
飲むヨーグルト …… 200cc
サラダ油 …… 少量
生クリーム …… 200cc
砂糖 …… 大さじ2～3
イチゴ …… 8～10個

【作り方】

- ① 卵をボウルに入れ、白身がサラサラになるまで泡だて器で混ぜ、ヨーグルトを加えてさらに混ぜます。
- ② ホットケーキ粉を①に加え、トロリとなるまで混ぜたら、30分ほど生地を休ませておきます。
- ③ 飾り用の2個は残し、イチゴを縦に3～4mmの厚さに切りそろえます。
- ④ フライパンを熱したら薄くサラダ油を引いて中火にし、お玉1杯分の生地をフライパンいっぱいに広げて焼き、裏返して薄焼き卵のように両面を焼きます。
- ⑤ 生クリームに砂糖を加え、泡立てておきます。
- ⑥ お皿に④を1枚乗せて⑤を塗り③を乗せ④を乗せて、これを繰り返す。最後に飾り用のイチゴを飾りましょう。

ご存じですか？

子どもからお年寄りまでみんな大好きなイチゴ。実は、ミカンやグレープフルーツの約2倍のビタミンCを含んでいるってご存じですか？

ビタミンCは抗酸化作用があり、抵抗力の強化や老化の予防にも効果があるそうです。お肌の美白・弾力・ハリを保つためにも必要ですね。

ただ、ビタミンCは水溶性でたくさん取っても体内に蓄積されません。一度にたくさん取り過ぎると下痢や腹痛を引き起こすこともあるので、数回に分けて取ることが大切です。

新緑が光り輝き、活気付く季節になりました。新年度で環境が変わり、皆さん慌ただしい日々を過ごしてらっしゃると思います。広報5月号も、お知らせしたい情報が盛りだくさん。通常よりもページを増やしたので、私もいつも以上に慌ただしく編集作業に追われました。

先月、長女が3歳になったので、仕事の合間を縫い、通っている保育園でのお誕生日会をのぞいてきました。お友達の前立ち、先生からインタビューを受ける娘。緊張でお地藏さんのように固まる姿を見て、「こうさの話」で取材した白旗小入学式を思い出しました。新入児童たちの緊張した面持ちを見てると、何だか胸がぐっとなつて…。年々、涙もろさが増している気がしています。

(三)

編集後記