

literary work

うたごよみ ~水無月~

〔短歌〕

赤星延子 選

節毎に皮脱ぎ残す若竹は
春短かしと夜毎伸びゆく

吉永由紀子

手をかけて守り育てしセツコクは
春の嵐に花散らしゆく

内田乃武子

賑わいし行楽地避け温泉に
のんびりつかり満喫の時

緒方 明美

ハツとする青美しき麦の穂の
いつしか熟れて黄金の波に

岡部 律子

連休に家族揃いて帰省する
インフル流行り会食もなく

池田キヨ子

やわらかな日差しの朝に鳥達の
さえずり高くすいかずら匂う

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

大逆転
思いもよらぬその一手

広田みどり

大逆転
やっと世間に認められ

志垣 光

大逆転
うさぎと亀の物語り

平井やよい

大逆転
何とかなるぞ裏がある

光永 六

大逆転
手の平返す解説者

井元あざみ

大逆転
立退きア取止めてたい

日高 美里

大逆転
村神様のホームラン

上田 梅清

大逆転
選挙事務所は沸き返り

北川 直美

ひとの動き

4月11日(土)~5月10日(日)届出

お誕生

住所	氏名	性別	保護者
芝原	河野 里音 <small>りおん</small>	男	晃之
上揚	池上 朔真 <small>さくま</small>	男	直樹
上早川	渡邊 弓穂 <small>ゆみほ</small>	女	直人

ほか1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
早川	渡邊 幸子	93	静 男
坂谷	渡邊 精一	90	精 一
上早川	谷口ヤスコ	89	ヤスコ
岩下	井芹ミツエ	96	ミツエ
糸田	大塚ヒデ子	95	信 一
上早川	岩本津美子	93	弘 敏
横田	吉田 民男	84	久美子

ほか9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
・大谷 昌平様	愛知県
・川崎 勝巳様	神奈川県
・金子 誠様	熊本県
・野田 農様	宮城県
・日紫喜公一様	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!

新ゴボウの大きなつくね

レシピ提供: 料理研究家 沼田峰子さん (北原区)



【材料】(3人分)

ゴボウ	1本
豚ひき肉	200g
鶏ひき肉	100g
マヨネーズ	大さじ2
塩・コショウ	少々
片栗粉	小さじ2
タレ用合わせ調味料	
しょう油	大さじ3
赤酒	大さじ3
砂糖	大さじ2

【作り方】

- ① ゴボウは小さめのさがきにして水に晒し、ザルに上げておきます。
- ② ボウルに①のゴボウ、豚ひき肉、鶏ひき肉とAの調味料を加え粘りが出るまでよく混ぜましょう。これを6等分にして小判型に成型します。
- ③ フライパンに薄く油を引き、②を中火で焼きます。焼き色がついたら裏返して両面を焼きます。ふたをして焼くと、中までしっかり火が通ります。焼き上げる目安は5~6分程です。
- ④ 焼き上がった肉を皿に取り出し、同じフライパンにタレ用の合わせ調味料Bを入れて、ひと煮立ちさせトロリとしてきたら肉を戻し入れ、絡ませたら出来上がりです。

ご存じですか?

ゴボウといえば食物繊維。便秘になったら頼りたくなる野菜ですね。でも食べすぎると、下痢や腹痛になるってご存じですか。

1日に摂るゴボウの量は、だいたい1本分くらいがおすすめです。このゴボウの食物繊維が発がん性物質を便と一緒に排出するので、大腸がんなどの予防に効果があるそうです。料理する時のコツは、水に晒しすぎないこと。栄養素や風味を損なわないようにすることが大切です。

6月を迎え、町のあちらこちらで紫陽花が色づき始めました。雨の日が続く季節ですが、取材に出て、子どもたちの元気な声や地域の皆さんの笑顔に触れるたび、心が明るくなります。

今月号では、備えておくべき防災について特集しました。熊本地震から10年、令和7年8月豪雨からやがて1年。身近で災害が起こるたびに「こうしておけば良かった」という後悔の念が襲います。そんな思いをせず済むようという気持ちを含めて制作していますので、ぜひ一読いただき、日ごろの備えに役立ててください。

今年の夏も暑い日が続くそうです。夏に備えて私も帽子を新調したいと思っています。皆さんも暑さ対策を行って、元気に過ごしてください。

(三)

編集後記