うたごよみ　～霜月～

［短歌］

赤星延子 選

亡き母の生まれ育ちし故郷の
雨の被害がテレビに映る　内田乃武子

ゆく夏を惜しむかのように咲く花に
来年も又癒しておくれ　緒方　明美

今日も又続く余震にみずみずと
木々の新芽の緑は映える　吉永由紀子

漱石も歩いた町の裏通り
明治の風の吹くここちする　岡部　律子

一面の黄金の波のその先に
赤きカンナの燃えて咲く見ゆ　赤星　延子

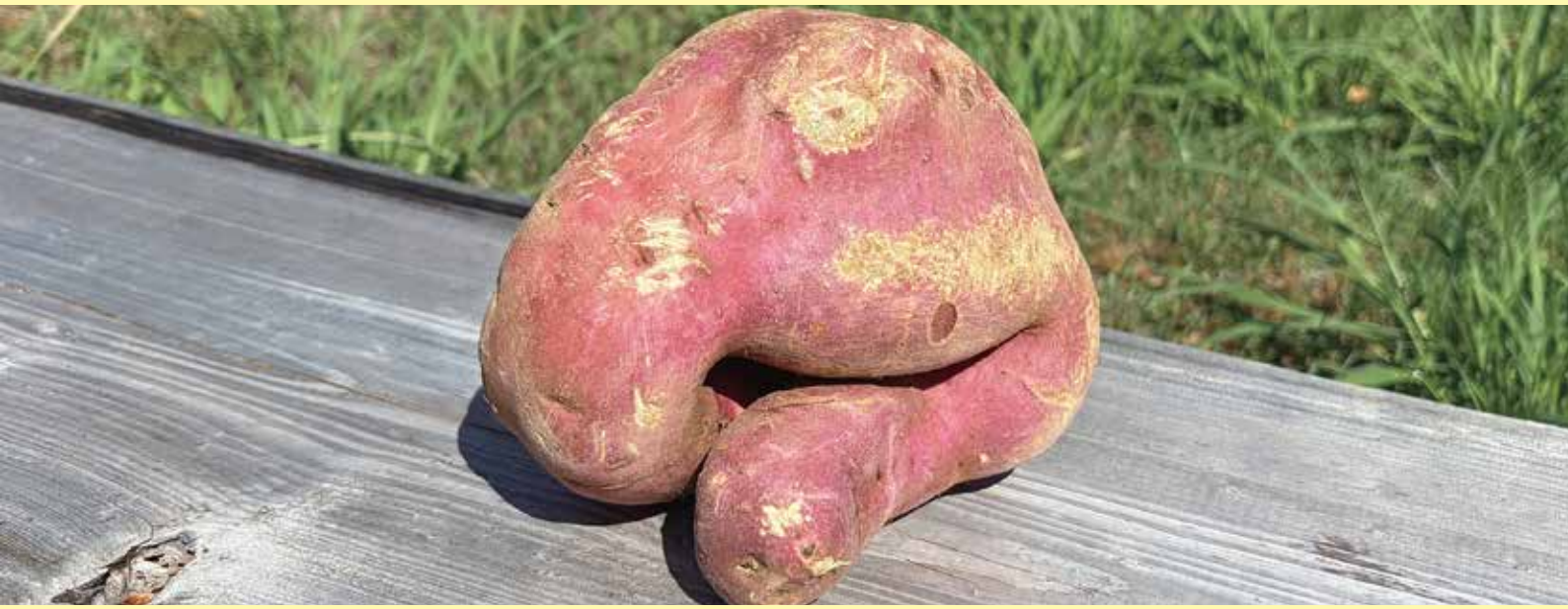
●お詫びと訂正について

9・10月号掲載の短歌の作品に誤りがありました。正しくは次のとおりです。

蘇る震度7の大地震
自然の脅威見えぬ恐怖　吉永由紀子

真夜中の青白く照る満月は
一際冴えて太く輝く　赤星　延子

お詫びして訂正いたします。



［肥後狂句］

北川直美 選

雪ダルマ
早起きさせた銀世界　広田みどり

雪ダルマ
借金ばかり増え続け　志垣　光

雪ダルマ
台湾の子が撫で回し　平井やよい

雪ダルマ
夏の盛りに出会いたい　光永　六

雪ダルマ
日の差し始めダイエット　井元あざみ

雪ダルマ
作れる様にゃ降らん雪　日高　美里

雪ダルマ
孫が喜びはしゃいでる　上田　梅清

雪ダルマ
今日はモデルで忙しか　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
9月1日(火)～9月30日(水)届出

お誕生

住　所	氏　名	性別	保護者
下横田	村田　希空(のあ)	女	早　聡

ほか２人

ご結婚

今月の届出　３組

お悔やみ

住　所	氏　名	年齢
早　川	溜渕　恭子	87
有　安	緒方　伸子	89
田　口	永野　公明	96
下横田	本田　信芳	92
船　津	稲葉　敏明	81
緑　町	坂田　陽一	95
糸　田	藤井　健治	87
津志田	高崎　友江	89

ほか７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
・小林　宗徒様	千葉県
・馬田　貴慶様	東京都
・中村　善雄様	東京都
・永塩　善之様	熊本県
・松本　貴宏様	千葉県
・多々納亮太様	東京都
・石橋　　寛様	広島県
	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！

山芋の豚玉焼き

レシピ提供：料理研究家　沼田峰子さん（北原区）



【材料】（２人分）
- キャベツ …… ４分の１個分
- ネギ …… ４分の１本分
- 豚バラ肉 …… 150グラム
- ☆長イモ…… 7センチくらい
- ☆水 …… ２分の１カップ
- ☆薄力粉 …… ２分の１カップ
- ☆かつおだしの素……小さじ１
- ☆卵…… １個
- ☆塩…… ひとつまみ
- サラダ油 ……適宜
- お好みで、お好み焼き用ソースやマヨネーズ

【作り方】
① キャベツは、太めの千切りにします。
② ネギは、小口切りにします。
③ 長イモは皮をむき、ビニール袋に入れて、すりこ木でたたいて潰します。
④ ボウルに☆印の材料を入れ、よく混ぜてから①と②を加え混ぜます。
⑤ 熱したフライパンにサラダ油を敷き、③を流し入れ豚肉を上に乗せ、ふたをして焼いていきます。
⑥ 裏返して、豚肉に火が通るまで焼きます。
⑦ ソースやマヨネーズで、好みの味に仕上げましょう。

ご存じですか？

昔から滋養強壮に良いといわれている「長芋」。中国では「山薬（さんやく）」と言い、滋養強壮の漢方薬などに配合されているってご存じですか。

今年は地震や猛暑などで大変でしたが、疲れを残したままではストレスや病気に対する抵抗力も弱ってしまいます。長芋は栄養価が高く、疲労回復や抵抗力を高めてくれる頼もしい野菜です。少しでも早く体力回復をしたいなら、栄養素を効率よく摂取でき、ネバネバの食感をより楽しめる生食がおすすめ。ただ、食べすぎには注意してくださいね。

編集後記

朝夕の風に秋の深まりを感じ、木々も少しずつ色づき始める季節となりました。今月号では、金婚を迎えられたご夫婦の表彰の様子を紹介しています。

結婚から50年。半世紀という長い年月を共に歩む中では、楽しいことばかりでなく、時には苦労や困難もあったことと思います。そうした日々を2人で乗り越え、支え合いながら築いてこられた絆は、かけがえのないもの。長い年月を重ね深めてこられた夫婦の絆は、秋に色づく木々のように、味わい深く豊かなものなのでしょうね。カメラ越しに、ご夫婦それぞれの「絆」を感じることができるとても良い式典となりました。

あらためまして、金婚を迎えられたご夫婦の皆様、誠におめでとうございます。　（三）