



桜（小鹿）

うたごよみ 卯月

「短歌」

渡辺幸士 選

歳老いた親をホームに送る子は無事に着くかと不安顔にて  
緒方 明美

鍋囲み孫曾孫等とフーフーと地産地消に舌つづみ打つ  
森田 房恵

朝ドラの「びっくりぼん」は人気にて国会質疑の話題となれり  
塚本 俊子

オリオンの輝き見惚れ足止めて寒空仰ぐ夜のロマンス  
赤星 延子

寒空に紅空の花ほころびて春の訪れ知らせてくるる  
赤星 文子

久々にホームの姉を尋ねればナースの頃の面影はなし  
池田キヨ子

パン屑を庭に散らして鳥を待つ吾に近づき餌づく雀子  
上村 かず

繰り返す寒波に負けず育ちいるほうれん草に入り日は温し  
吉永由紀子

仏壇に供えし花は室の花カーネーションと菊とガーベラ  
上村やす美

初恋の話題に春が蘇りしばし若やぐ老いの女の子会  
内田乃武子

大阿蘇の白き風車はゆるゆると小雪舞う空かき回しおり  
渡辺 幸士

「川柳」

渡辺幸士 選

「動く」

黒幕が動き選挙の時期となる  
林 雅之

金利下がり住宅ローン動き出す  
古閑千ヨミ

日溜りを追って動かす鉢の花  
安浪 アキ

「疑う」

言い訳が長く疑い増して来る  
清川みどり

疑いは季節のせいにしておこう  
森田千鶴子

疑われたままで帰った靴の音  
渡辺 幸士

「肥後狂句」

北川直美 選

花便り ダムとお城の早比べ  
広田みどり

花便り 絵手紙で来た見舞状  
下山 千恵

花便り 筵に酒と準備よし  
志垣 光

花便り 聞いて宴会企画さす  
佐藤 葵

花便り 娘もやがて嫁に行く  
平井やよい

花便り 婆アさんどけか出かきゅうか  
長原 産賀

花便り ホカ弁置いて出かけらす  
佐野しょう

花便り 豪華弁当お出迎え  
光永 六

花便り 心が和むふんわりと  
井元あざみ

花便り 聞いて心も浮かれぎみ  
日高 美里

花便り ホカボカ陽気連れて来る  
上田 梅清

花便り アラ押し花も入れてある  
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 (敬称略)

2月11日(木)～3月10日(木)

birth				
お誕生おめでとう				
住所	氏名	性別	保護者	
横田	木村 和瑚	女	栄 貴	
岩下	田上 登貴	男	知 宏	
南三箇	桑原 崇	男	豊	
下横田	田上 凜	女	貴 大	

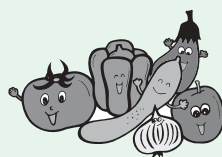
marriage				
ご結婚おめでとう				
	住所	氏名		
〔夫妻〕	熊本市	鶴 勇樹		
	横田	田上 泰子		
〔夫妻〕	下横田	岡本 凌		
	熊本市	豊田 麗		
〔夫妻〕	吉田	吉本 裕輝		
	宇城市	西村真優美		
〔夫妻〕	津志田	一圓 仁		
	熊本市	橋本小夜子		

condolence				
お悔やみ申し上げます				
住所	氏名	年齢	世帯主	
上早川	本田富美子	90	富美子	
西原	山田チエコ	87	チエコ	
大町	森口 平	79	マサ子	
津志田	中島アヤ子	92	由美子	
船津	松本 継雄	93	継 雄	
仁田子	福田ツイ子	72	明 生	
中横田	田上アサオ	88	勇 二	
上早川	本田マツエ	88	政 利	
田口	森 輝子	85	芳 輝	
田口	東 アヤ子	94	孝	
中横田	皆本 房枝	95	梶本幸男	
上早川	米原トモ子	93	希 一	
早川	赤星 静枝	93	修	
大町	中島 弘	78	美和子	
船津	井上ミエ子	93	ミエ子	
上早川	溜瀧 美絵	49	一 吉	
中横田	田上 龍喜	87	睦 子	
横田	園田 幸秋	93	幸 秋	

data		
甲佐町の人口・世帯数		
項目	数	増減
男	5,253	△10
女	5,835	△10
計	11,088	△20
世帯数	4,304	1

平成28年2月29日現在

## こうさの野菜で作ってみよう!



レシピ提供：料理研究家 沼田峰子さん（北原区）

### ブロッコリーの和え物

#### ご存知ですか？

ビタミンや栄養がとても豊富なブロッコリーは、調理方法もたくさんあっていろいろな料理で楽しめます。花の部分よりも茎に栄養が多く、特にビタミンCを多く含んでいるので美肌には欠かせない野菜です。

また、抗酸化作用により血管を強くするので、糖尿病や高血圧、動脈硬化などの生活習慣病予防にも効果があるそうですよ。



#### 材料－4人分－

- ブロッコリー…………… 2分の1株
- しょう油…………… 小さじ2
- みりん…………… 小さじ1
- かつお節…………… 1パック(3g)

#### 作り方

- ① きれいに洗ったブロッコリーを花と茎に分け、それぞれ食べやすい大きさに切りそろえます。
- ② 花と茎の部分をそれぞれラップで包みます。
- ③ 電子レンジで花は2分間、茎は3分間加熱します。熱の入り方を確認して、まだ固かったら1分ずつ加熱しましょう。加熱が終わったら、ラップは外さずにそのまま冷まします。
- ④ 粗熱が取れた③の余分な水気を切って、みりんとしょう油で丁寧に和えます。
- ⑤ 最後にかつお節を振り入れてさっくりと混ぜ合わせましょう。

※ブロッコリーは、さっとゆでてザルに取り、冷ましてから密閉容器などに入れて冷凍保存することができます。鮮やかな緑色のブロッコリーを冷凍保存しておけば、お弁当の彩りにも役立ちますね。

## 編集後記

春は、入学式や遠足などイベントが特に多い季節。気候も暖かくなって、お出掛けやスポーツを楽しむ機会も多くなるのではないのでしょうか。そんなうきうきした気分になる季節に本町では、春の風物詩イベント「緑川スポーツフェスタinこうさ2016」を4月29日(金・祝)に開催します。

同イベントでは、緑川クイズウォークやグラウンドゴルフ大会、キッズサッカー大会など大人から子どもまでが楽しめるさまざまな催しが盛りだくさん。同会場では、町内外のグルメや特産品がそろったブースやキャラクターションなどのステージイベントなども行われ、1日中楽しめます。

お出かけの予定をまだ立てていない方は、ぜひ家族や友達と甲佐の春の風物詩に参加してみませんか。

(み)