



梅花

うたごよみ 一 弥生 一

【短歌】

渡辺幸士 選

病室で使うことなき愛用のカメラ持ち込み  
枕辺に置く  
池田キヨ子

露のとう庭で見付けた喜びは何にも勝り春  
を感じる  
緒方 明美

父を恋う末の娘は亡き夫の誕生日まで電話  
してくる  
塚原 暁益

若き日に亡母にねだつた赤い服今の流行と  
思つて着をり  
内田乃武子

暖冬に背なを押されて薄紅の彩に咲き満つ  
庭の山茶花  
吉永由紀子

久しぶり娘からの電話あり明るい声で日常  
語る  
赤星 文子

道端に若菜は春を知らせおり我が家の庭に  
も若菜植えたし  
上村やす美

枕濡れふと目が覚めて見た夢はかぼそき妻  
の微笑む姿  
白梅 武人

元気なる男がひとりずつ逝きて米寿の会の  
おんな華やく  
渡辺 幸士

【川柳】

渡辺幸士 選

【もてなす】

もてなすは誠意が一番ご馳走か  
もてなされ後が怖いと気をまわす  
民宿のもてなしに酔うかつぽ酒  
林 雅之  
日隈 俊郎  
川村 文子

【梅】

梅匂う窓を病室閉めたまま  
梅一輪咲いて庭にも春が来る  
清川みどり  
渡辺 幸士

【肥後狂句】

北川直美 選

グラグラ 下にはちゃんと永久歯  
グラグラ パチンコに負け妻に負け  
グラグラ 自転車乗りの難しさ  
グラグラ 課長に辞表出アて来た  
グラグラ 美人見たけん落ち着かん  
グラグラ 脳梗塞じゃあるみゃあか  
グラグラ 湯がき過ぎつと美味くない  
グラグラ シルバシート使わんね  
グラグラ たつぷり煮込むおでん鍋  
グラグラ 屋台骨迄揺るがせた  
グラグラ まさか地震じゃなからうね  
グラグラ 大工て呼べる棚で無ア  
グラグラ この丸木橋渡れてや  
広田みどり  
下山 千恵  
志垣 光  
佐藤 葵  
平井やよい  
長原 産賀  
佐野 京  
光永 六  
井元あさみ  
日高 美里  
上田 梅清  
日隈 元良  
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)

1月11日(土)～2月10日(月)

## birth お誕生おめでとう

住所	氏名	性別	保護者
上早川	秋好 咲良	女	奈 於
世持	山下 にこ	女	康 輔
津志田	増田 壮良	男	進
麻生原	西口 仁菜	女	翔
下横田	溜瀨 開理	男	臣 治
上早川	井元 清貴	男	俊 介
津志田	石本 朱	女	優 介

## marriage ご結婚おめでとう

	住所	氏名
〔夫妻〕	田口	田上 輝
	御船町	山田 優花

## condolence お悔やみ申し上げます

住所	氏名	年齢	世帯主
麻生原	片岡 ナミ	94	ナミ
下横田	河嶋ツユ子	88	ツユ子
下横田	緒方 亜紀	45	雄二郎
船津	仲原 正實	86	博之
津志田	高崎 健吾	88	清史
津志田	森口 淳	100	健
上早川	田端ユキエ	90	ユキエ
早川	丸山 昭一	75	多恵子
西寒野	福田サツキ	96	稲子
上早川	野仲 敬二	90	敬二
早川	溜瀨 祐介	83	セイ子
上早川	本田富士子	87	光
東寒野	堀田ノブエ	95	ノブエ
中山	尾村 京子	83	雅則
仁田子	緒方 博	71	美千代
西寒野	芳村美智子	81	守
横田	豊永 敏之	92	康法
仁田子	前田スエコ	91	博範
中横田	山口 照雄	68	道代
吉田	泉 直則	85	満

## data 甲佐町の人口・世帯数

項目	数	増減
男	5,050	▲3
女	5,521	▲13
計	10,571	▲16
世帯数	4,296	▲2

令和2年1月31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)

## 旬のタケノコの土佐煮

### ご存知ですか？

タケノコは栄養豊富な食品だということをご存知ですか。

まずは何といたっても食物繊維です。不溶性食物繊維であるセルロースは腸内で水分を吸収して膨らみ、有害物質を排出してくれます。便秘解消や大腸ガンの予防にも役立ってくれているのです。

また、タケノコに含まれるチロシンは、疲労回復やストレスの緩和、脳の活性化などの効能があり、アスパラギン酸は、疲労回復などの効能があります。

これからが旬のタケノコを食べて、春の味覚を味わってくださいね。



### 作り方

- ①茹でタケノコは、サッと熱湯で湯通しをして食べやすい大きさに切り揃えます。
- ②鍋にだし汁と茹でタケノコ、調味料を入れ、ひと煮立ちさせます。
- ③煮立ったらふたをして、中火にし、20分程煮ます。
- ④火を止め、30分以上そのままの状態に休ませておき、味を染み込ませましょう。
- ⑤その後、また中火で15分程煮たら完成です。最後に削りカツオを振りかけたら出来上がりです。

### 材料(2～3人分)

茹でタケノコ	150g
だし汁	1カップ
しょう油	大さじ2
赤酒	大さじ2
砂糖	小さじ1
削りカツオ	10g

緑川の河川敷などで風に揺れる黄色い菜の花が目につくようになりました。春の到来を感じる一方で、体調の管理にはまだまだ注意が必要です。

県内で例年より3日遅い春一番が観測された2月22日は、新型コロナウイルス感染症患者の発生が御船保健所管内で確認されたという報道が町内を駆け回った1日だったのでなかったでしょうか。

感染拡大の防止を目的に、イベントの中止も相次いでおり、今年は少しさびしい春の訪れとなりそうです。

今月号で紹介している子ども議会やパリンピック出場選手の講演会では、マスクで自衛する児童生徒の姿が印象的でした。皆さんも最新の情報に注意しながら、こまめな手洗い・うがいと今年の春の嵐を乗り切りましょう。

(と)

編集後記