



ツバメ

うたごよみ 水無月

〔短歌〕

渡辺幸士選

東京の孫から電話「大丈夫コロナに注意」

と吾を心配

赤星 文子

SFの如き驚異でこの星の人類襲うコロナ

ウイルス

塚原 暁益

のんびりと一日一日を過ごし居てコロナの

恐怖いつ終わるのか

緒方 明美

楽しくりクラブ仲間と肩寄せて古賀先生の

生家で歌う

白梅 武人

つつがなく暮れゆく今日に感謝してコロナ

の終息強く祈れり

内田乃武子

長年の生き甲斐だったサークルを諦めし夫

の余生虚しき

池田キヨ子

柿若葉に春のひかりの差し入れて見れども

飽かぬ緑の色は

吉永由紀子

春めいて桜の話出るなかで多くの話題「コ

ロナの不安」

上村やす美

日毎減る預金と寿命知りつつも明日の夢み

るわたしの矛盾

渡辺 幸士

〔川柳〕

渡辺幸士選

〔新緑〕

新緑とアヤメが共に競い合い

林 雅之

新緑はおれの心を和ませる

日隈 俊郎

新緑の森に余命を暖める

清川みどり

〔どきどき〕

どきどきと子の合格発表日

川村 文子

老いの日々胸の高鳴る事もなし

渡辺 幸士

〔肥後狂句〕

北川直美選

ブツブツ 親の見舞いにまだ行けん

広田みどり

ブツブツ 葉は要らん加齢です

下山 千恵

ブツブツ もう聞き飽きたお父さん

志垣 光

ブツブツ 隣の人と気の合わん

佐藤 葵

ブツブツ 相手居らんで丁度よか

平井やよい

ブツブツ 既製品では入りきらん

長原 産賀

ブツブツ うっ憤ばらしすればいい

佐野 京

ブツブツ 泣いて怒って独り言

光永 六

ブツブツ 神様に愛誓うたて

井元あざみ

ブツブツ 待合室で嫁の愚痴

日高 美里

ブツブツ 小言言わなきゃおさまらん

上田 梅清

ブツブツ 聴かん振りしてうっちゃよう

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)

4月11日(土)～5月10日(日)

## birth お誕生おめでとう

住所	氏名	性別	保護者
津志田	渡辺 滉菜	女	光 信
早川	松永 莉杏	女	浩 太
津志田	山崎 璃歩	女	啓 介
芝原	津田 翔空	男	和 哉
横田	井芹 翔	男	舞
糸田	山内 遙華	女	裕 貴

## marriage ご結婚おめでとう

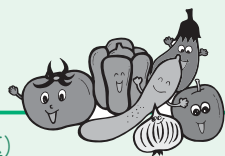
	住所	氏名
夫	吉田	作本 恵
	有安	大久保有紗

## condolence お悔やみ申し上げます

住所	氏名	年齢	世帯主
田口	橋本 エン	90	エン
上早川	田上 達治	81	アツ子
白旗	菊地 栄子	96	栄子
大町	野村 立巳	96	秀明
小鹿	永野多津子	68	貢
吉田	杉本常次郎	89	富美子
中横田	藤本 剛	89	剛
上揚	増田 敏子	85	成敏

# 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)



## ニラレバ炒め

### ご存知ですか？

まだまだ取まらないウイルスに負けないために、私たちが出来るのはちゃんとした栄養を取ることです。栄養の宝庫と言われるレバーは優れた抗酸化作用で、粘膜の新陳代謝や免疫力を高める働きがあります。ウイルスの撃退にも期待できそうですね。

レバー料理にはショウガが欠かせませんが、ショウガには解毒作用があるってご存知ですか？

ショウガには強い殺菌作用があり、ガン細胞の増殖を抑制してくれます。甲佐のニラと一緒に食べて栄養を摂りましょう。



### 作り方

- ①レバーはボウルに入れ流水で良く洗い、10分程そのまま水につけておきましょう。
- ②ザルにとり、水気を切ります。
- ③ニラは3～4等位に切り揃え、ショウガは摩り下ろし、モヤシは洗います。
- ④ボウルに赤酒としょう油、水気をとったレバーを入れて15分程置き、下味を付けます。
- ⑤余分な汁を切り片栗粉をまぶします。
- ⑥粗みじん切りにしたニンニクをサラダ油で炒めます。香りがしてきたらレバーを1枚づつ焼き上げましょう。
- ⑦レバーに火が通ったらニラとモヤシを加え手早く炒め、塩コショウで整えます。溶き卵を流し入れて蓋をして1分加熱すれば出来上がりです。

### 材料 (4人分)

レバー	300g
ニラ	2束
ショウガ	親指大2個
モヤシ	1袋
ニンニク	2片
卵	4個
サラダ油	大さじ5
赤酒	小さじ1
しょう油	大さじ1.5
片栗粉	大さじ3
塩コショウ	適量

## data 甲佐町の人口・世帯数

項目	数	増減
男	5,049	16
女	5,489	▲7
計	10,538	9
世帯数	4,320	21

令和2年4月30日現在

町農業研修センター「ろくじ館」の玄関横ではツバメの夫婦が子育ての真っ最中です。日中、汗ばむ陽気を感じるようになり、季節は春から初夏に移ろうとしています。

これからの時期、気を付けたいといけないのが大雨や台風による自然災害です。今年も雨の季節が近づいています。

今月号の特集では、災害に備えて事前にご家庭で確認していただきたいことなどを紹介しています。今年は、新型コロナウイルス感染症への注意も必要です。避難所への密集を避けるため、知人宅への避難などの検討や準備もお願いします。

全国に発令されていた緊急事態宣言が解除され、学校が再開されますが、当面の間は、このウイルスとうまく付き合っていくことが必要となります。

(と)

編集後記