



10月18日（火）龍野小学校野外教室（上早川）

うたごよみ 霜月

「短歌」

渡辺幸士 選

直撃と報道されし台風はみたびも逸れて神に感謝す
緒方 明美

彼岸花刈り倒されて田の畦に無残を晒し哀れにも見ゆ
塚原 暁益

梅雨明けと聞きし途端に庭木々にざわめき震動む蟬の鳴き声
上村 かず

独り居は寂しかりうと良き友がテレビに返事すればいいよと
内田乃武子

何時の間に木陰に咲くか彼岸花これも豪雨の置き土産かな
上村やす美

暑き日も狭庭に咲きし日扇にひやり涼しき秋雨の降る
赤星 延子

お喋りの上手になりし二歳児と会話ほんわり癒しの時間
塚本 俊子

軒先の花はたわわに咲き盛る暑さに負けず地震に負けず
赤星 文子

朝まだき父母の遺影に彼岸花供えて遠き思いで偲ぶ
池田キヨ子

台風はそれぞれの地に姿変え被害もたらし吹き抜けて行く
吉永由紀子

暖かな陽を抱く落ち葉踏み行く森の木の実も秋を彩る
渡辺 幸士

「川柳」

渡辺幸士 選

「困る」

困るほどよい知恵うかぶ楽天家 日隈 俊郎
夕立の来て困りおり布団干し 安浪 アキ
古着の山貫い手も無く困り顔 布田 愛子
耳打ちに大きな声で返事され 清川みどり

「小言」

小言でも教えと聞けば有難い 古閑チヨミ
懐かしい小言の多い人だった 林 雅之
小言いう者も居なくてひとり酒 渡辺 幸士

「肥後狂句」

北川直美 選

ぐらりする 予約のビデオ撮れとらん 広田みどり
ぐらりする 認知予備軍指摘され 下山 千恵
ぐらりする 孫にお迎え嫌がられ 志垣 光
ぐらりする 煩惱かけて裏切られ 佐藤 葵
ぐらりする う捨てもきらんゴミ屋敷 布田かんな
ぐらりする ドミノ遊びもおしゃんたい 平井やよい
ぐらりする 後取りが家出るちゅうた 長原 産賀
ぐらりする へそくり迄ア出すハメに 佐野しよう
ぐらりする 記念写真が年ばらす 光永 六
ぐらりする 友達信じ無一文 井元あざみ
ぐらりする ダメ出し部分多過ぎて 日高 美里
ぐらりする 効果の見えんダイエット 上田 梅清
ぐらりする 神棚ちよつと低みゆうか 北川 直美

肥後狂句連盟が出版した自選句集に会員の句が掲載されています。町生涯学習センター図書室に自選句集が置いてありますので、ぜひご覧ください。

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)

9月11日(日)~10月10日(月)

birth お誕生おめでとう

住所	氏名	性別	保護者
下横田	中道 絢斗	男	賢 人
上早川	荒田 華穂	女	尚 輝
仁田子	岩下 希望	女	祐 輝
豊内	村上 琥星	男	健一郎
世持	上田 煌凌	男	佳 範
大町	土田 陽太	男	健 太
吉田	吉本 滯央	女	裕 輝

marriage ご結婚おめでとう

	住所	氏名
夫	豊内	甲斐 元貴
	横田	岸本知奈美
妻	府領	菊地 浩一
	熊本市	早川 知里
夫	麻生原	松岡 崇人
	宇城市	長谷野麻維

condolence お悔やみ申し上げます

住所	氏名	年齢	世帯主
西寒野	前田 敬博	89	孝 昭
世持	志垣 光女	101	光 女
坂谷	藤田 富枝	99	三 壽
吉田	作本 幸敏	65	春 代
豊内	赤星 ヨサ	86	ヨ サ
糸田	山本 利子	87	平野昭二
中横田	松永タミエ	98	博 文
船津	森田 和子	86	義 勝

●お詫びと訂正について

先月号の「ひとの動き」のお悔やみの欄に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

住所	氏名	年齢	世帯主
(誤) 東寒野	田上スミ子	89	いづみ
(正) 東寒野	山下スミ子	89	いづみ

data 甲佐町の人口・世帯数		
項目	数	増減
男	5,183	△1
女	5,823	△1
計	11,006	△2
世帯数	4,310	3

平成28年9月30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)

新米でムカゴご飯

ご存知ですか?

「山のウナギ」とも言われる山芋の子・ムカゴには、山芋と同じように生殖能力を高める効果があるというアルギニンがたくさん含まれています。また、新陳代謝や老化防止、肌の若さを保つなど良いことばかりです。

山芋とその他にも、動脈硬化や心筋こうそく、高血圧の予防やむくみ解消などの効果も期待できます。



材料 (4人分)

- ムカゴ 100~150g
- 米 3合
- 塩 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ2
- 水 3合分より少し控えめ

作り方

- ①米は研いでザルに上げて30分ほどおきます。
- ②ムカゴは、すり鉢に入れ米を研ぐようにくるくる混ぜながら汚れを落とします。
- ③サッと水で洗い流した②をザルに取ります。
- ④炊飯器に①と調味料を入れて、内釜の3合の目盛りまで水を入れてひと混ぜします。
- ⑤最後にムカゴをのせて30分ほど待って普通に炊き上げたら出来上がりです。

※お米は、「炭水化物だから太る」ということを良く聞きますが、即効性のあるエネルギー源です。腹持ちも良く、肉・魚・野菜などの組み合わせでバランスの良い食事ができます。成長期の子どもの身体を整え、脳を活発に働かせるためには欠かせないものですので、朝ごはんはしっかり食べさせましょうね。

編集後記

今月号の特集は、甲佐(の)の市。毎年なぜか残暑に見舞われる蜜の市ですが、今年は特に暑くてクラクラするほどの晴天でした。会場もたくさんのお店とたくさんの方々が、暑い熱気。人とすれ違うのもままならないほどの盛況でしたが、出店者の方も来場者の方もキラキラした笑顔で楽しんでいらつしゃいました。

特に、子どもたちの笑顔が多かったのが、うおやさん横の空き地でのくまモンふわふわや町総合保健福祉センター前発着のリムジンバス。そのほかにも子どもたちが喜ぶ仕掛けがたくさんあって、会場は楽しそうない声が響いていました。

「笑顔は幸せを呼ぶ」と聞いたことがあります。これからも笑顔があふれる甲佐の魅力伝えることができる『広報こうさ』を目指してがんばります。(め)