

瑞穂

うたごよみ 霜月

「短歌」

渡辺幸士選

人の世を共に歩いてもう八十路誰もが迎る  
人生峠 白梅 武人

頂きし友の句集は枕辺に吾も作るぞ闘志を  
燃やす 塚原 暁益

郷土から新大関が誕生し夢と希望を皆に与  
えし 緒方 明美

朝ごとに伸びのび育つ秋野菜やさしき色に  
ひと日始まる 吉永由紀子

遅咲きの小さき朝顔濃紫秋の終わりに懸  
命に咲く 池田キヨ子

孫からの手紙が届くじいちゃんが見守って  
いる元気でいてね 赤星 文子

裏庭に久々行けば朝顔のピンクの花が未だ  
見えて居り 上村やす美

久々に受話器の向こう姉の声「入院した」  
と寂しく告げる 内田乃武子

連れの無き気楽な旅で居酒屋に地酒気儘に  
楽しみて居り 渡辺 幸士

「川柳」

渡辺幸士選

「なかなか」

なかなかこの世を渡る難しさ 日隈 俊郎  
なかなか言葉通りに進めない 清川みどり

「笑顔」

あつたかい笑顔写真の隅に居る 川村 文子  
衣替えマネキン笑顔忘れない 渡辺 幸士

「肥後狂句」

北川直美選

トントン 今朝のおつゆは何かしら 広田みどり  
トントン 回覧板なそのまんま 下山 千恵  
トントン 犬小屋ちゃんと出来上り 志垣 光  
トントン 思うようにはならなかった 佐藤 葵  
トントン 孫の拳が丁度良か 平井やよい  
トントン 孫が狙いは使い銭 長原 産賀  
トントン 鼻緒がきついあばの下駄 佐野 京  
トントン 社長が何んの用だろか 光永 六  
トントン やたらと多か棚の釘 井元あさみ  
トントン 気持静めてノックする 日高 美里  
トントン こんな夜ふけに誰だろか 上田 梅清  
トントン 仲人が胸なでおろし 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)

9月11日(金)~10月10日(土)

## birth お誕生おめでとう

住所 氏名 性別 保護者  
麻生原 久米 梨月 女 修 永

## marriage ご結婚おめでとう

住所 氏名  
夫 豊内 栄角 良真  
妻 嘉島町 新屋敷友美  
夫 熊本市 松島 佑樹  
妻 仁田子 福岡 梓

## condolence お悔やみ申し上げます

住所	氏名	年齢	世帯主
府 領	塚本 壽子	71	澄 男
糸 田	緒方 絹子	94	重 則
東寒野	稲葉多美子	76	早 苗
中 山	柳井富與美	71	森 次
吉 田	上村 芳子	85	洋 一
仁田子	緒方 幸雄	80	眞由美
豊 内	清村 昌子	94	しのぶ
早 川	富田 清	96	冴 子
上 揚	増田富美子	102	征一郎
中 山	益田 朝枝	95	朝 枝
早 川	塚本 政秋	87	京 子
田 口	山形 敬子	87	敬 子
安 平	志免 敏明	93	チヨシ
府 領	沼田富士彦	67	峰 子

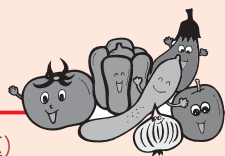
## data 甲佐町の人口・世帯数

項目	数	増減
男	5,000	▲12
女	5,463	▲16
計	10,463	▲28
世帯数	4,344	▲5

令和2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)



## 手作り柚子胡椒

### ご存じですか？

秋も深まり、1日の寒暖差が大きな季節になりました。体を温めてくれる鍋料理は、これからの時期にぴったりですね。肉や魚とたっぷりの野菜と一緒に食べられるので、インフルエンザなどの感染症を防ぐために必要な正しい食生活を送る上でも役立つメニューです。

鍋料理といえば柚子胡椒は欠かせません。豊富に含まれるカプサイシンは代謝を良くし、身体を温める効果があります。血行が良くなるので、冷え性や肩こり、しもやけなどの症状の改善につながります。

また、柚子胡椒には、若返りビタミンとも呼ばれるビタミンEもたっぷり含まれています。ただし、塩分も多いので取り過ぎには注意してくださいね。



### 作り方

- ①乾燥トウガラシはヘタと種を取り除き、15分ほどぬるま湯に浸けて戻しましょう。
- ②ザルに上げて水を切り、ペーパータオルなどで水気を拭きとり、みじん切りにします。
- ③よく水洗いした柚子の皮をすりおろします。皮の白い部分は苦みが強いので、注意しましょう。
- ④刻んだトウガラシを入れ、すり鉢でペースト状になるまで擦ります。その後、すりおろした柚子の皮を加え、混ぜ合わせましょう。
- ⑤混ぜ合わせた柚子胡椒の10~12%の重さの塩を準備し、全体を混ぜ合わせます。
- ⑥最後に、柚子の搾り汁を加えて完成です。(冷蔵保存1年)

### 材 料(小瓶1個分)

柚子 ..... 6個  
乾燥トウガラシ ..... 18個  
(または生トウガラシ ..... 50g<sup>2)</sup>)  
柚子の搾り汁 ..... 少々  
塩 ..... 適量

安津橋一帯では、秋晴れの下のサッカーやテニスを楽しむ子どもたちを見かけます。今月号では、そんなスポーツの秋に開催された甲佐中学校の体育大会についてお伝えしています。

新型コロナウイルスの影響で初夏の開催が延期となり、練習時間の確保も難しい中、先生や生徒たちが試行錯誤しながらたどり着いたのは、去年までは当たり前だった「特別な時間」でした。わが子の勇姿を見守った保護者の皆さんもほっとされたのではないのでしょうか。

運動場の片隅には、そんな生徒たちを見守る甲佐高校生たちや地域おこし協力隊の板敷さんの姿も。法被が繋いだ縁がきっかけで、コロナ禍でがんばる中学生を取材することにしたんだとか。高校生記者が見た甲佐中生徒の姿は近日発行の「甲佐高だより」をご覧ください。(と)

編集後記