



11月6日（日）産業文化祭での消火器体験

うたごよみ 師走

【短歌】

渡辺幸士 選

他所事でなかつた地震わが町も損壊・倒壊せし家屋あり  
内田乃武子

解体となりし家屋の思い出がいろいろ浮かび涙あふるる  
吉永由紀子

鈴生りの柿も彩つき秋深み熟れた実を喰む鳥ら群れおり  
池田キヨ子

甘き香に誘われ仰ぐ大木の金木犀は季を華やぐ  
塚本 俊子

久し振り秋晴れとなり干し物をやりたいけれど汚染ちり降る  
上村やす美

日陰より日向選びて草むしる出て来る虫を温きに放ち  
赤星 延子

またひとり身内を亡くし人故の生老病死の悲喜を思えり  
緒方 明美

渡り鳥電線に乗り勢揃い何を語るかチツチチツチ  
赤星 文子

惚けかけた吾を頼りにする夫を愛しくもあり寂しくもあり  
塚原 暁益

母葬る友は天寿と語りても白きハンカチ千々にふるえり  
上村 かず

秋風に道の落ち葉の吹かれゆく朽ち果つものら寄り添うごとく  
渡辺 幸士

【川柳】

渡辺幸士 選

【雑音】

雑音はメロディーに替え聞き流す  
古閑チヨミ

雑音は聞かず静かに秋くれる  
布田 愛子

雑音に耳を疑い聞き直す  
安浪 アキ

花束からざわざわ雑音が漏れる  
清川みどり

【酒】

付かず離れず酒は私の無二の友  
林 雅之

酒飲んで世間の辛さ吹き飛ばし  
日隈 俊郎

ひとり者久し振りなる酒うまし  
森田千鶴子

晩酌の酒でなだめる自尊心  
渡辺 幸士

【肥後狂句】

北川直美 選

雪化粧 熊本城も蘇る  
広田みどり

雪化粧 テレビで見とる方が良か  
下山 千恵

雪化粧 無ければ富士もただの山  
志垣 光

雪化粧 眺めは良いが泣かせられ  
佐藤 葵

雪化粧 むごう豚汁喜ばれ  
布田かな

雪化粧 雪見障子で雪見酒  
平井やよい

雪化粧 ふもとの里は肌寒さ  
長原 産賀

雪化粧 墨絵に画いて保存版  
佐野しよう

雪化粧 汗掻きア待つとつたばい  
光永 六

雪化粧 足跡残し帰る人  
井元あざみ

雪化粧 炬燵で足が喧嘩する  
日高 美里

雪化粧 枯木が見事生き返り  
上田 梅清

雪化粧 ゲレンデは僕待つとろう  
北川 直美

■お問い合わせ先 町教育委員会公民館事務局  
096・2334・2447（内線321）

# ひとの動き (敬称略)

10月10日(月)～11月10日(木)

birth				
お誕生おめでとう				
住所	氏名	性別	保護者	
豊内	大野 里奈	女	兼 司	
緑町	伊佐 娃花	女	翼	
上早川	工藤 薫	男	恵 介	
船津	山田 大紘	男	暉 竜	

marriage				
ご結婚おめでとう				
	住所	氏名		
〔夫妻〕	船津	稲葉 司		
	熊本市	松本 明美		
〔夫妻〕	熊本市	梅田 秀昭		
	豊内	坂本 蛍		
〔夫妻〕	船津	松本 直樹		
	糸田	守田みゆき		

condolence				
お悔やみ申し上げます				
住所	氏名	年齢	世帯主	
津志田	山本 靖男	72	明 子	
糸田	松野 保博	88	誉 弘	
小鹿	大久保徳夫	82	満 子	
仁田子	大西 三郎	77	貞 子	
東寒野	北岡 久子	93	久 子	
糸田	大塚 勲	95	八さ子	
田口	梅本 久子	93	博 之	
豊内	大瀧 公一	70	奈美枝	
安平	伊豆野英紀	76	トクノ	
府領	塚本アヤ子	101	アヤ子	
豊内	嶋津 眞一	77	幸 子	
早川	野口ツユ子	83	清 春	
早川	濱田マスエ	92	マスエ	
中横田	松並 保美	65	保 美	

data		
甲佐町の人口・世帯数		
項目	数	増減
男	5,184	1
女	5,816	△7
計	11,000	△6
世帯数	4,312	2

平成28年10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）

### カブの治部煮

#### ご存知ですか？

春の七草のスズナとしても知られるカブは、古く江戸時代から食べられていたそうです。とても栄養価の高いカブは、胃もたれや胸やけを抑えたり抵抗力を高めたりするビタミンAが多く含まれ、身体の調子を整えてくれます。



#### 材料（4人分）

カブ	2個	
(あればカブの葉)	少し	
鶏むね肉	2枚	
酒	大さじ1	} A
しょうゆ	大さじ1	
片栗粉	大さじ2	} B
水	2カップ	
だしの素	小さじ1	
酒	大さじ2	
みりん	大さじ2	
しょうゆ	大さじ3	

#### 作り方

- ①鶏むね肉は、刺身のように7～8ミリのそぎ切りにしてAで下味を付けて10分程度待ちましょう。
- ②カブは、皮をむいて4～8等分に切ります。
- ③鍋にBを入れ煮立たせたら、カブを加え柔らかくなるまで約5～6分程フタをして煮ます。
- ④肉に薄く片栗粉をまぶし、余分な粉を落として1枚ずつ③に入れていきます。じっくり弱火で煮て火を通すことが大事です。
- ⑤煮汁にとろみがついてきたらカブの葉を加えて煮上げます。

※カブは、根も葉もすべて食べることができます。葉にもぎっしり栄養が詰まっているので、ぜひ捨てずに調理して食べましょう。

## 編集後記

熊本地震から約7か月が経過し道路や河川の復旧が進み、だんだんと地震前の生活に戻りつつあります。しかし、ブルーシートで覆われた家屋や更地が多くなった集落を見ると、発災時の恐ろしい体験がよみがえってくるような気がします。

今月号の「あゆみだより」のテーマは、「震災後のこころのケア」。ストレスや不安はこころをむしばむだけでなく、健康状態にも悪影響を与えることがあります。

あなたの身近な人の健康状態に変化はありませんか。調子が悪くても自分からなかなか言い出せなかったり、相談できなかったりすることがあります。こころの健康を保つことは、身近な人の存在や手助けが必要な場合もあります。家族や地域のひとなどと助け合いながら安心して生活を送りましょう。(め)