



花言葉は「優しさ」

うたごよみ 〱 皐月 〱

〔短歌〕

渡辺幸士選

さくら散りなき声未熟なうぐいすに上手くなれよとエールを送る 緒方 明美
 去来する思いを胸に額づきてすこやかにして米寿を祝う 池田キヨ子
 曾孫の動画を見ての買い物に「これ似合うかな」と服選びする 赤星 文子
 竹林に澄み渡る声うぐいすの姿見えぬが暫し聞き入る 吉永由紀子
 春が来て桜の花も咲いたけど花見する人それ程居ない 上村やす美
 久しぶり五時間つづけ眠りたり眠りの浅き老いとなりいて 塚原 暁益
 陽を受けて庭の立ち木の若葉萌ゆ雀飛び交い木の芽ついでむ 白梅 武人
 亡き母の形見の指輪みつきりてくさりに通し首飾りにす 内田乃武子
 古書店の隅で立ち読みする吾に「情婦マン」が微笑みかける 渡辺 幸士

〔川柳〕

渡辺幸士選

〔花見〕

花見酒下手な男の歌も出る 川村 文子
 ござ巻いてまた来年の花見まで 清川みどり

〔はれやか〕

はれやかに皆が歌える日が欲しい 日隈 俊郎
 晴れやかに優勝選手帰り来る 渡辺 幸士

〔肥後狂句〕

北川直美選

よけいなお世話 乗りませんから邪魔せんぞ 広田みどり
 よけいなお世話 保険な三つ払い済み 下山 千恵
 よけいなお世話 仲人口にや騙されん 志垣 光
 よけいなお世話 帰る時間は気にならん 佐藤 葵
 よけいなお世話 絶対にこれは譲れん 平井やよい
 よけいなお世話 儲け出すとは俺の腕 長原 産賀
 よけいなお世話 破けじやなかよデザインよ 佐野 京
 よけいなお世話 一人暮しがなぜ悪い 光永 六
 よけいなお世話 こまかつたつちや乳は出た 井元あさみ
 よけいなお世話 永代供養頼んどる 日高 美里
 よけいなお世話 日取りや二人で決めとつと 上田 梅清
 よけいなお世話 井戸端声が耳に入る 中村 南幸
 よけいなお世話 稼いだしこは使う主義 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)

3月11日(木)～4月10日(土)

birth お誕生おめでとう

住所	氏名	性別	保護者
田口	古川 央凌	男	翔 太
仁田子	柴田ひまり	女	秀 幸
岩下	佐野 海翔	男	喬

marriage ご結婚おめでとう

	住所	氏名
夫	早川	坂本真太郎
妻	早川	山下 桃花
夫	熊本市	松本 翔太
妻	麻生原	松岡 育美
夫	宇城市	生田 智士
妻	岩下	土田ひなの
夫	府領	竹永 歩
妻	熊本市	畑岡 咲良

condolence お悔やみ申し上げます

住所	氏名	年齢	世帯主
西原	田上 道子	86	道子
吉田	中村ノブ子	89	修
田口	前田 武司	90	ミチヨ
府領	牧野 照博	85	文子
船津	仲原セイ子	88	セイ子
上早川	藤本トシエ	97	トシエ
船津	金森 節子	85	節子
上早川	春田 隆文	82	良子
豊内	桑原 貞子	91	幸生
津志田	平川 勝巳	74	綱二
豊内	井芹 初三	96	初三
豊内	佐野 治吉	81	京子

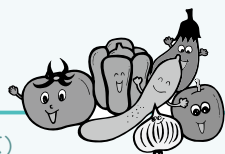
data 甲佐町の人口・世帯数

項目	数	増減
男	4,991	▲1
女	5,407	▲20
計	10,398	▲21
世帯数	4,351	▲1

令和3年3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)



スナップエンドウのナムル

ご存じですか？

春から初夏にかけて美味しくなるスナップエンドウには、たくさんの栄養が含まれているってご存じですか。

鮮やかな緑色が示すとおり、緑黄色野菜のスナップエンドウは、抗酸化作用を示すβカロテンやビタミンCを含んでいます。また、食物繊維やタンパク質、ビタミンB1なども含まれており、栄養価の高い野菜です。

ビタミンCやビタミンB1は、水に溶けやすい性質があります。水にさらしたり茹でたりする時間を最小限にすることで栄養素の損失を少なくできます。また、さやの筋を取り除けば、生でも美味しくいただけます。

春の味覚を味わいましょう。



作り方

- ①スナップエンドウをきれいに洗ったら、丁寧に筋を取り除きます。
- ②ボウルに赤酒、しょう油、おろしニンニク、塩、ゴマ油を入れよく混ぜておきます。
- ③鍋に湯を沸かし、塩少々を入れてさっと茹でて、ザルに取り上げます。
- ④茹で上がったスナップエンドウがまだ熱いうちに、②のボウルに入れ、手早く混ぜ合わせます。
- ⑤好みに合わせて、塩で味を調整しましょう。
- ⑥器に盛り付け、ゴマを振りかけたら出来上がりです。

※少し多めの塩を入れて茹でると、緑色が鮮やかになり食感が良くなりますよ。

材 料 (4人分)

スナップエンドウ	…	20～28本
赤酒	…	大さじ1
しょうゆ	…	大さじ1
おろしニンニク	…	1片分
塩	…	適量
ごま油	…	小さじ1/2

編集後記

風薫る5月。萌え出た若葉の緑が少しずつ濃くなり、頬をなでる爽やかな風が初夏を予感させる季節になりました。この春、町内の小中学校に入学した子どもたちも、初めての学校生活に少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。

今月号の表紙では、そんな新入児童たちの元気が伝わるような1枚をご紹介します。真新しいランドセルに夢と希望を詰め込んで仲良く駆けだす子どもたちの背後には、それをやさしく見守る保護者の姿がありました。

平成13年3月に桜の苗木53本が植栽されてから20年。咲き誇る桜のトンネルの下を勢いよく駆けだした子どもたちが、これからどんな成長を見せてくれるのか。カメラのファインダーを通して、彼らの姿をお伝えできればと思います。

(一)