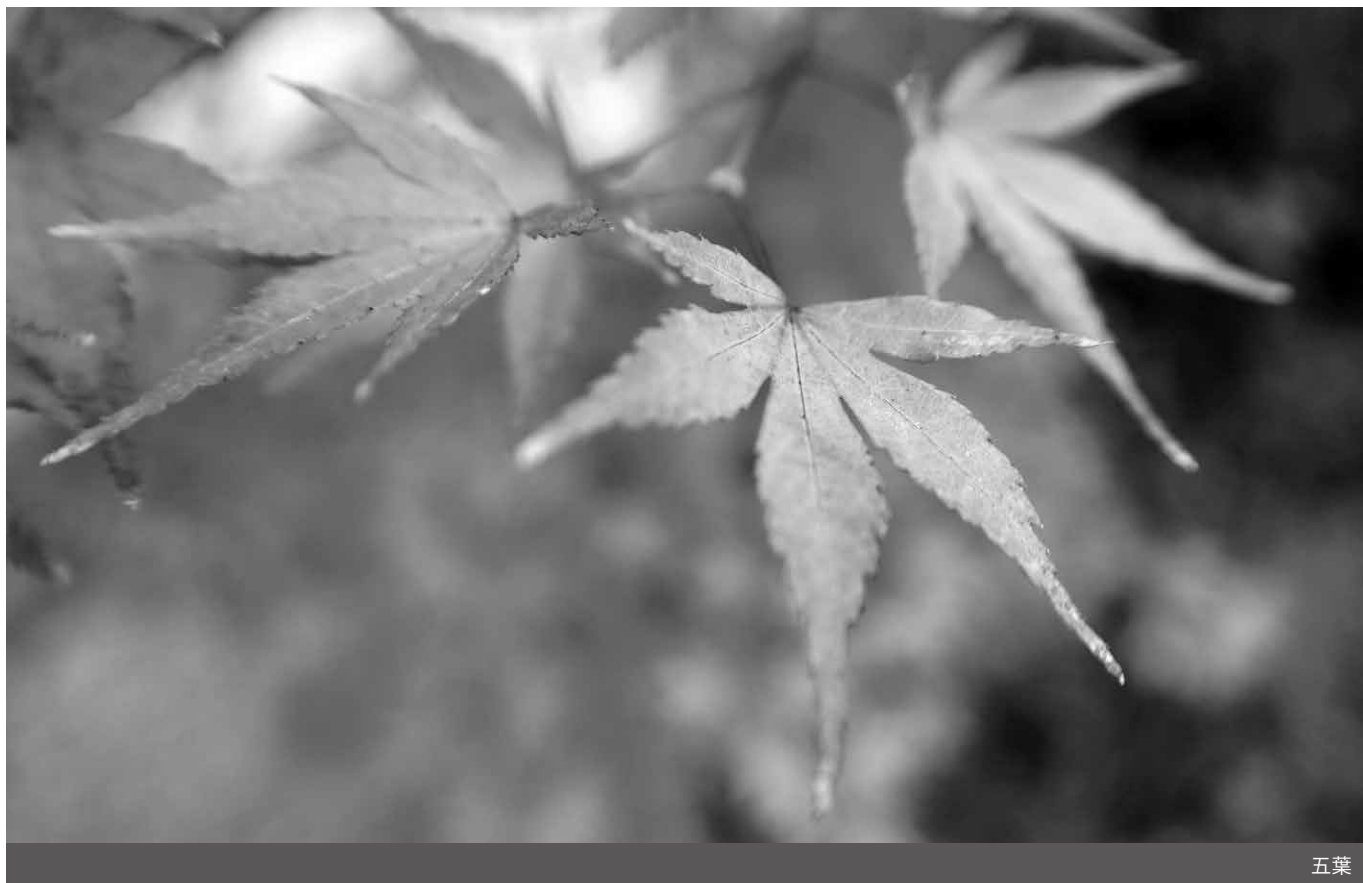




五葉

うたごよみ 師走

〔短歌〕

渡辺幸士選

吾れひとり賞^めでるに惜しき薔薇の花ホーム
の夫に見せてやりたし

池田キヨ子

娘らと御立岬へ夕日見に沈む入り日に心安
らぐ

赤星 文子

夜半^{よわ}の駅待ち居し人はもういないそれも分
からぬ昔の話

塚原 暁益

稲刈りの機械のあとを虫さがしついで姿
の鷺に微笑む

緒方 明美

戦地より父が付けをり我が名前幾度書類に
書いただろうか

内田乃武子

秋来れば流れる月日早まりてコロナ禍に暮
れ冬に入りゆく

吉永由紀子

つつがなく今日を過ごせと言うごとく遺影
の妻の笑みは変わらず

渡辺 幸士

〔川柳〕

渡辺幸士選

「のびのび」

やる気だな子供のびのび返事する

川村 文子

のびのびとダンスしている新入児

清川みどり

「えがお」

来年も毎日笑顔忘れまい

日隈 俊郎

最終のバスまで笑顔待っていた

渡辺 幸士

〔肥後狂句〕

北川直美選

寒さ寒さ

先ずは湯豆腐熱燗で

広田みどり

寒さ寒さ

暖簾^{のれん}の奥に吸い込まれ

下山 千恵

寒さ寒さ

年金まではまだ遠か

志垣 光

寒さ寒さ

心まで冷えきって来た

佐藤 葵

寒さ寒さ

陽射し求めて部屋探し

平井やよい

寒さ寒さ

一足飛びに冬の来た

長原 産賀

寒さ寒さ

あと一票に縮こまる

光永 六

寒さ寒さ

両手に包む汁の椀

井元あさみ

寒さ寒さ

急がにやならん衣替え

日高 美里

寒さ寒さ

今日も吐く息まっ白け

上田 梅清

寒さ寒さ

電気毛布の有り難さ

中村 南幸

寒さ寒さ

なのに家計は火の車

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)

10月11日(月)～11月10日(水)

birth				
お誕生おめでとう				
住 所	氏 名	性別	保護者	
田 口	宮本 想乃	女	翔 悟	
世 持	志垣 杏奈	女	陽 水	
ほか2人				

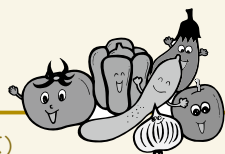
marriage	
ご結婚おめでとう	
今月の婚姻夫婦 2組	

condolence				
お悔やみ申し上げます				
住 所	氏 名	年齢	世帯主	
横 田	澤村キヨト	98	雄	一
田 口	宮本 典子	92	典	子
早 川	山口スマ子	91	スマ	子
麻生原	福田 一誠	83	一	誠
白 旗	井芹トミコ	95	トミコ	
豊 内	小林 康子	88	康	子
中 山	古閑千鶴子	96	壽	
白 旗	田中 義之	84	智	亜
豊 内	福島喜久子	84	勇	太
ほか3人				

data		
甲佐町の人口・世帯数		
項目	数	増減
男	4,955	▲16
女	5,383	▲7
計	10,338	▲23
世帯数	4,366	▲7
令和3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）



肉巻き卵

ご存じですか？

タンパク質の塊である「卵」には、ビタミンCと食物繊維を除いた、ほとんどすべての栄養成分が含まれているって、ご存じですか？

「卵」はその栄養価の高さやバランスの良さから「完全栄養食品」といわれます。一方で、コレステロールが多く含まれるので、1日に2～3個食べるのは栄養過多となります。

タンパク質は、筋肉や皮膚など私たちの体を構成する重要なものです。タンパク質には動物性（肉・魚など）と植物性（豆など）がありますが、バランスよく食べることが大切ですよ。



作り方

- ①鍋に湯を沸かし、沸騰したらお玉に卵をのせそっと入れていきます。7分経ったら水に浸して、粗熱がとれてから殻をむきます。
- ②ゆで卵に小麦粉をまぶし、肉をしっかり巻き付けてギュッと握ります。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱したら、肉がはがれないよう注意して、全体に焼き色が付くよう焼き上げましょう。
- ④十分に火が通ったら【A】の合わせ調味料を加え、さらに3分程煮ます。
- ⑤粗熱が取れたら卵を半分に切って盛り付けます。野菜と一緒に添えると、見た目も綺麗ですね。

材 料

卵		8個
豚口ース肉薄切り		16枚
小麦粉		少々
サラダ油		大さじ2
【A】		
赤酒		大さじ4
しょうゆ		大さじ3
水		大さじ2

鮮やかに色付いた木々がまちを彩る季節になりました。甲佐神社や加藤神社では、イチヨウが参道を黄色に染めています。

甲佐神社といえば、今夏、国宝に指定されることになった鎌倉時代の軍記絵「蒙古襲来絵詞」です。元寇に参加した肥後国の御家人・竹崎季長を描いたこの資料は、小学校の教科書でおなじみですね。

今月号では、シンポジウムでの稲葉先生のお話をご紹介します。益城郡の中心に位置する甲佐と緑川の流れが、甲佐神社や竹崎季長を結んでいたことが興味深かったです。皆さんもこれをきっかけに、このまちの歴史に触れてみましょう。興味がある人は「いせきへ行こう 甲佐町 動画」で検索を！今回、講演いただいた文化庁の近江俊秀さんが、陣ノ内城跡をご紹介しますよ。

（と）

編集後記