



クリ（麻生原）

うたごよみ 神無月

「短歌」

渡辺幸士選

ひたすらに努力重ねしアスリート胸に勝利の
メダル輝く 赤星 延子

日が経ちて笑顔も戻り復興を目指す被災者に
エールを送る 緒方 明美

ひと夏をうす紅色に咲き盛る百日紅の花狭庭
を染むる 塚原 暁益

リオ五輪日本選手の活躍のメダルラッシュを
テレビに見入る 上村やす美

鳴きて秋に入りゆく 吉永由紀子

百歳に近き婦人に薦められ八十路なるわれ短
歌詠みおり 池田キヨ子

夫逝きて百日を過ぎ吾ひとり遺影の笑みに話
しかけおり 赤星 文子

幾度も地震に揺るる花々は零るるごとく咲き
て遅し 内田乃武子

紫蘇の葉を千切りて作る紫蘇ジュース孫と染
しむ夏の思いで 塚本 俊子

草を取る吾が手に留まり針を刺す藪蚊も生き
る餌を望むか 上村 かず

日毎減る預金と寿命知りつつも明日の夢みる
わたしの矛盾 渡辺 幸士

「川柳」

渡辺幸士選

「元氣」

老いてなお元氣やる氣を杖にして 日隈 俊郎
まだ元氣気持ちだけでも負けられぬ 三芳 嘉逸
元氣にて早寝早起き食旨し 安浪 アキ

「化粧」

化粧した馬が凜々しい随兵会 林 雅之
白粉を付ける余地なし九十顔 布田 愛子
怖いなあ夜道で逢った厚化粧 清川みどり
気持ちまで古いぬ心に化粧する 渡辺 幸士

「肥後狂句」

北川直美選

喧嘩して 一番高いケーキ買う 広田みどり
喧嘩して 暖簾の奥で仲直り 下山 千恵
喧嘩して 今夜は飯ののさっどか 志垣 光
喧嘩して 砂啮む如る夕餉時 佐藤 葵
喧嘩して へそくりの場所思い出し 布田かな
喧嘩して 家庭内でも別居する 平井やよい
喧嘩して 一夜明くつとえびす顔 長原 産賀
喧嘩して 戸の開け閉めの荒かこつ 佐野しよう
喧嘩して むごう茶碗の無うなつた 光永 六
喧嘩して たった一日家出する 井元あざみ
喧嘩して 今度ア助太刀連れて来た 日高 美里
喧嘩して 犬も食わんでよう言うた 上田 梅清
喧嘩して 一軒飛んでお裾分け 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)

8月11日(木)～9月10日(土)

birth お誕生おめでとう

| 住所 | 氏名 | 性別 | 保護者 |
|-----|-------|----|-----|
| 世持 | 岡崎 壮太 | 男 | 光 祐 |
| 下横田 | 松永 麗羽 | 女 | 涼 |
| 仁田子 | 田上 舜 | 男 | 龍 真 |

marriage ご結婚おめでとう

| 住所 | 氏名 |
|-----|----------|
| 霧島市 | 仁田水元希 |
| 妻 | 白旗 兵藤 亜衣 |

condolence お悔やみ申し上げます

| 住所 | 氏名 | 年齢 | 世帯主 |
|-----|--------|----|-----|
| 岩下 | 米村チエノ | 67 | 哲 一 |
| 下横田 | 福永ツル子 | 92 | 精 一 |
| 芝原 | 沖 武 | 82 | かずえ |
| 東寒野 | 田上スミ子 | 89 | いづみ |
| 大町 | 西 デイコ | 97 | デイコ |
| 豊内 | 松永キヨ子 | 89 | キヨ子 |
| 中横田 | 中嶋ムツ子 | 83 | ムツ子 |
| 早川 | 小屋敷キミコ | 90 | 勝 男 |
| 白旗 | 渡邊麟次郎 | 85 | 紀美子 |

| data 甲佐町の人口・世帯数 | | |
|-----------------|--------|----|
| 項目 | 数 | 増減 |
| 男 | 5,184 | △5 |
| 女 | 5,824 | △3 |
| 計 | 11,008 | △8 |
| 世帯数 | 4,307 | 1 |

平成28年8月31日現在

こうさの野菜で作ってみよう!



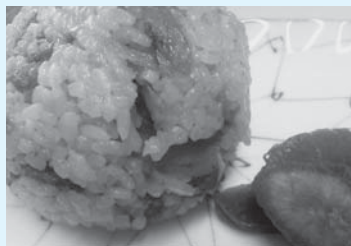
レシピ提供：料理研究家 沼田峰子さん（北原区）

ゴボウの炊き込みご飯

ご存知ですか？

ゴボウの持つ不溶性食物繊維は、胃や腸の中の水分で大きく膨らみ腸内の発がん性物質を吸着し体外に排出します。ですので、大腸がんの予防には持つてこいの食材なのです。

ただし、腎臓機能に障がいがある人は高カリウム結晶になってしまうので注意が必要です。かかりつけの医師や栄養士さんに相談してきちんとした食生活を心掛けてくださいね。



材料（4人分）

| | |
|------|--------|
| ゴボウ | 150g |
| 米 | 3合 |
| 鶏モモ肉 | 250g |
| しょう油 | 大さじ3～4 |
| みりん | 大さじ3 |
| だし汁 | 1.5カップ |

作り方

- ①米はといでザルに上げ、30分ほど置きましょう。
 - ②鶏モモ肉は、食べやすい大きさに切ります。
 - ③ゴボウはさがきか細切りにしてすぐに水にさらします。
 - ④調味料とだし汁で②と③をサッと煮ておきます。
 - ⑤炊飯器に①と④を入れ、3合分の水を加えていつもどおり炊きましょう。
 - ⑥炊き上がったたら全体を大きく混ぜ合わせ、お茶碗に盛り付けたら出来上がりです。
- ※ラップで包んでおにぎりにすると、ちょっと出掛けるときに持っていけますよ。忙しい主婦におすすめの料理です。
- ※これからの季節には、キノコなどの旬の食材を加えても秋らしくていいですね。

★良いゴボウを選ぶポイント
ひげ根が少なくピンとしたもので、泥付きのものを選びましょう。

編集後記

今年の夏は、猛暑で外に出るだけでも汗が吹き出してくる厳しさでしたが、最近秋の気配を感じられるようになってきましたね。気候が穏やかで過ごしやすい秋は、スポーツを楽しむのに最適な時期です。

さらに、秋から冬に向けて私たちの身体はどんどん基礎代謝が高まっていくとき。この時期に運動するとさらに基礎代謝が上がり、体脂肪が燃焼しやすくなる身体になるそうです。

そこで、皆さんにおすすめしたいのが10月から再開した町総合保健福祉センターのトレーニング室。さまざまな機器やリズム体操やストレッチなどの集団プログラムなどが用意され、自分のペースに合った運動ができるのでおすすめです。

皆さんもトレーニング室を利用して、健康な身体づくりを目指してみませんか。

(み)