



キンモクセイ

うたごよみ 霜月

【短歌】

渡辺幸士選

残暑の日々の続きし庭暮れて虫の音色にし
ばし安らぐ
吉永由紀子

コロナ禍も末の妹たくましく心配いらぬ生
きてはいける
内田乃武子

「おはよう」とさわやか笑顔で迎えられ今
日も楽しくサテライトにて
池田キヨ子

玄関に毎朝猫のミヤーという吾もおはよう
猫語分からず
赤星 文子

月替わり今年も残り三月なり悔なき年を送
りしか問う
緒方 明美

夫眠る奥津城遠く丘の上あたりを廻り彼岸
花咲く
塚原 曉益

【肥後狂句】

北川直美選

おちこんで

仏壇の前一時間 広田みどり

おちこんで

又ゲーム機に八つ当たり 下山 千恵

おちこんで

泣き泣き帰る通学路 志垣 光

おちこんで

だんだん惚けるどうするの 佐藤 葵

おちこんで

昔みたいに出歩かん 平井やよい

おちこんで

そるが認知の走りばい 長原 産賀

おちこんで

魔法の言葉もう出らん 光永 六

おちこんで

とぼとぼ帰る支度部屋 井元あさみ

おちこんで

足首折れた落し穴 日高 美里

おちこんで

今年も猪に荒された 上田 梅清

おちこんで

おれおれ詐欺に騙された 中村 南幸

おちこんで

ずうっと化粧忘れとる 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(日)~10月10日(月)届出

birth お誕生おめでとう

住所	氏名	性別	保護者
豊内	福島 梨杏 <small>りあん</small>	女	竜
横田	柴尾 六花 <small>むつか</small>	女	佳奈
豊内	栄角 陽耀 <small>はるき</small>	男	良真

ほか4件

marriage ご結婚おめでとう

住所	氏名
上早川	黒田 勝
宮崎県	田崎美奈子

ほか1組

condolence お悔やみ申し上げます

住所	氏名	年齢	世帯主
岩下	加來 親喜	84	節子
田口	松坂 昭之	94	亨
南三箇	本田 和	64	浩一
緑町	稲葉 和親	58	和親
中横田	田上 俊文	62	順子
豊内	嶋津タツコ	94	タツコ
上早川	富田タカエ	101	タカエ

ほか3人

data 甲佐町の人口・世帯数

項目	数	増減
男	4,932	▲13
女	5,366	4
計	10,298	▲9
世帯数	4,428	0

令和4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）

レンコンなます

ご存じですか？

レンコンにはたっぷりのビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養が含まれており、身体の酸化の緩和や腸内環境を整えたり、体内の余分なナトリウムを尿と一緒に排出するなど、体にとっても大切な役目と働きがあるってご存知ですか？

これからの季節、インフルエンザや新型コロナから身を守るためにはビタミンCの摂取が有効的です。レンコンなますを食べて、免疫力を高め、感染症が広がりやすい寒い冬を乗り切りましょう。



作り方

- ①レンコンの皮をむき、3ミリの薄切りにして、アク抜き用の酢を加えた水に5分ほどさらします。
 - ②水にさらしたレンコンをザルにあげて水を切ります。
 - ③唐辛子の種を取り、2ミリの小口切りにしておきます。
 - ④調味用合わせ酢の調味料を全て混ぜ合わせておきます。
 - ⑤フライパンにサラダ油を入れ、②のレンコンを強火で1~2分ほど炒めた後、調味用合わせ酢を加え、水気がなくなりトロみが出てくるまで炒めたら出来上がりです。焦がさないよう注意してください。
- ※歯ごたえがポイントです。火を通し過ぎないようにしましょう。
- ※お節料理にも役立つ1品です。

材料（4人分）

レンコン …… 200g~250g
 酢（アク抜き用） …… 大さじ2
 サラダ油 …… 大さじ1
【調味用合わせ酢】
 酢 …… 大さじ5
 砂糖 …… 大さじ4
 塩 …… 小さじ1/3
 酒 …… 大さじ2
 唐辛子 …… 1~2本

今月号では、町内小学校運動会の様子を特集しています。コロナ禍を吹き飛ばす、元気な児童の頑張りをご覧くださいませましたでしょうか。

私が思い出すのは、母が作ったお弁当を食べ、いつもは持参できないお菓子を友達と交換していた楽しい昼休みです。コロナ禍で弁当なく、昼で終わるのは少し寂しく思います。来年は新型コロナウイルスの影響がない運動会になればいいですね。運動会で撮った写真は1千枚越え。これほど撮ったのは初めてでした（撮れ高はさておき）。動いている場面やいい表情をその一瞬で撮ることはやはり難しい。まだまだ修行が必要だと感じる一日となりました。

今回、取材協力、写真を提供していただいた各小学校の先生方、本当にありがとうございます。(志)

編集後記