



紅葉

うたごよみ 師走

〔短歌〕

塚原 曉益 選

すすいと水面を進む鴨たちに幸せもの  
想いがつのる 緒方 明美

病あれどやつとここまで迎り着き優しき子  
等と米寿祝す 塚原 曉益

孫娘らとゆつたりすごす佐俣の湯おすすめ  
料理で心も満つる 赤星 文子

秋日和娘夫婦に誘われてコスモスの里心和  
ます 池田キヨ子

秋深み熟す柿の実鈴なりに青空に映え輝き  
ており 吉永由紀子

人はみな桜梅桃李さまさままで吾は吾なり取  
ることなく 内田乃武子

〔肥後狂句〕

北川直美 選

もう師走

喪中ハガキのまた来とる 広田みどり

もう師走

ドリンク飲んで買出しへ 下山 千恵

もう師走

うなぎのぼりの物価高 志垣 光

もう師走

そつここに有る募金箱 佐藤 葵

もう師走

早割りおせち頼まなん 平井やよい

もう師走

借金払い済ませとこ 長原 産賀

もう師走

カレンダーメモ埋まつてる 光永 六

もう師走

ペットの服はサンタ柄 井元あざみ

もう師走

振り込み詐欺も増え出した 日高 美里

もう師走

今年一年何したろ 上田 梅清

もう師走

注連縄なつときゃあ編もか 中村 南幸

もう師走

帚売り場は目の廻る 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)

birth お誕生おめでとう

今月の出生児 1人

marriage ご結婚おめでとう

住所 氏名  
夫 世持 坂本 公生  
妻 御船町 吉村 真澄  
夫 早川 佐野 悠斗  
妻 山都町 木野 桜子  
ほか2組

condolence お悔やみ申し上げます

住所 氏名 年齢 世帯主  
船津 井上ユリ子 93 竹之  
船津 仲原 澄子 89 末人  
津志田 山方 静香 92 静香  
田口 吉村アイ子 94 眞一  
仁田子 寺本 昭之 95 貞子  
田口 布田 幸男 74 久美子  
ほか3人

data 甲佐町の人口・世帯数		
項目	数	増減
男	4,930	▲2
女	5,359	▲7
計	10,289	▲9
世帯数	4,428	0

令和4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)



### かわり大根鍋

#### ご存じですか?

ダイコンは、カロリーと糖質が低く、食物繊維も含まれているので便秘改善効果が期待できるってご存じですか?

年末年始はご馳走を食べる機会が多くなり、つい食べ過ぎてしまいがちです。そんなこれからのシーズンに食べて欲しいダイコンを使ったレシピをご紹介します。師走の忙しい中でも、手軽に調理できる鍋料理は体も温まる一品です。

ちなみに、おろし大根は消化を促進し、胸やけや胃もたれを防ぐ効果があるため、二日酔いに良いと言われています。



#### 作り方

- ①ダイコンを洗い、頭を切り落とし、横に寝かせて皮むき器でうどんのように縦長に削いでいきます。
  - ②ビニール袋に鶏ミンチ、刻んだニンジン、味噌を入れ混ぜて鶏団子を作ります。
  - ③鍋にだし汁を入れ、ひと煮立ちさせ調味料を加えます。そこへ、②で作った鶏団子を加え、ふたをし3分ほど煮ます。
  - ④鶏団子に火が通ったら、①のダイコンを入れ、ふたをして4~5分煮ます。
  - ⑤食べる直前に焼いた餅、厚めに切った卵焼きを並べ入れ、細かく刻んだネギを散らしたら完成です。
- ※ちくわや天ぷらを入れても美味しいです。餅を増やすと腹持ちが良くなりますが、食べ過ぎには気をつけてください。

#### 材料(4人分)

ダイコン …………… 大1本  
餅 …………… 4個  
鶏ミンチ …………… 300g  
ニンジン …………… 1/2本  
卵焼き …………… 好みで  
小ネギ …………… 好みで  
味噌 …………… 大さじ3  
だし汁 …………… 5カップ  
酒 …………… 大さじ4  
赤酒 …………… 大さじ3  
淡口醤油 …………… 大さじ3

みなさん、甲佐町総合防災訓練には参加されましたでしょうか?  
私は、西寒野区の防災訓練の取材に行きました。真剣な表情で取り組む姿、無駄のない動きには、熊本地震の自らの経験から、いつ起こるとも知れない災害に対する緊張感が見て取れました。表紙は、その西寒野区のみなさんです。地域のためにと励む姿をみて、役員職員として自分も負けられないと強く思う1日となりました。  
災害時の助けとなる割合は、自分の命は自分で守る「自助」が7割と言われています。救助されるということは、救助に向かう人を危険にさらすということとです。災害はいつどこで起こるか分かりません。避難経路や避難場所を家族で確認するなど、日頃から防災意識を持つことが大切です。  
(志)

編集後記