



霜柱

うたごよみ 睦月

〔短歌〕

塚原暁益選

学校の銀杏の葉は色づきて見上げる吾の心をいやす
赤星 文子

歌会で教わりしこと多くあり皆の歌詠み励まされをり
池田キヨ子

気がつけばまわりの木々は紅葉し季節はすでに変わりつつあり
緒方 明美

くる年も幸多かれと庭すみの南天の木は数多実をつく
内田乃武子

繰り返す災害多き年暮れて平穏祈り新年迎ゆ
吉永由紀子

小春日の優しき陽ざし浴びながら季節はずれの芝ざくら咲く
塚原 暁益

〔肥後狂句〕

北川直美選

もっともっと

幸せ祈る披露宴 広田みどり

もっともっと

給料上げて辞めんけん 下山 千恵

もっともっと

自分追い込むアスリート 志垣 光

もっともっと

僕の気持と同じ野次 佐藤 葵

もっともっと

詰め過ぎて袋がパンク 平井やよい

もっともっと

儲け話は有るみゃあか 長原 産賀

もっともっと

世界の平和叫びたい 光永 六

もっともっと

活力源の無駄話 井元あざみ

もっともっと

土産持たせる里の母 日高 美里

もっともっと

五期も六期も頑張る 上田 梅清

もっともっと

手の鳴る方へヨチヨチと 中村 南幸

もっともっと

コラムもうんと敲かんか 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)

11月11日(金)~12月10日(土)届出

birth

お誕生おめでとう

住所 氏名 性別 保護者
津志田 増川 千穂 女 裕也
吉田 江島 楓泰 男 淳平
ほか3件

marriage

ご結婚おめでとう

住所 氏名
夫 船津 森田 貴昭
妻 美里町 亀山 智子
ほか2組

condolence

お悔やみ申し上げます

住所 氏名 年齢 世帯主
早川 大隈 春枝 96 圭輔
下横田 成松 松枝 95 松枝
豊内 池田 和生 90 キヨ子
上早川 井上 芳子 93 芳子
仁田子 鶴井 守三 86 則之
西寒野 小嶋 一江 99 初美
早川 宮本ヒサエ 89 眞一
坂谷 井芹 克義 88 俊治
ほか8人

data

甲佐町の人口・世帯数

項目	数	増減
男	4,930	0
女	5,357	▲2
計	10,287	▲2
世帯数	4,433	5

令和4年11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)



レンジで小松菜のおひたし

ご存じですか?

あけましておめでとうございます。年末からお正月のご馳走で胃が疲れている人も多いと思います。そんな時にぴったりののが小松菜です。小松菜はカロリーが低いのに栄養の宝庫ってご存知ですか?

小松菜100gには同じ重さの牛乳よりもカルシウムが多く含まれていますよ。カロテンやビタミンCなどのビタミン類も多く含まれているので、小松菜を使った低カロリーで栄養豊富な食事で、胃を休ませてあげましょう。



作り方

- ①ニンジンの皮をむいて、千切りにしラップで包みます。
- ②①を600ワットのレンジで3分加熱し、粗熱と水気を切るためザルにとります。
- ③小松菜は流水でしっかり洗い、3~4等幅に切ります。
- ④大きな器に③を入れ、ラップをかけて3分加熱し、ザルに移して粗熱をとります。
- ⑤ちくわやかまぼこをラップで包み、2分加熱します。
- ⑥粗熱がとれたら、②④を手でギュッと絞っておきます。
- ⑦ボウルに⑤と⑥を入れ、調味料でサッと和えます。
- ⑧器に盛り付け、カツオ節を振りかけたら出来上がりです。

材料(4人分)

小松菜 1束
ニンジン 小1本
薄口しょう油 大さじ1
赤酒 大さじ1/2
カツオ節 5g(1袋)
ちくわやかまぼこ お好み

3年ぶりに開催となった「熊本甲佐10マイル公認ロードレース大会」。東京オリンピックで活躍した三浦龍司選手や田中希実選手が出演するということが内心ワクワクしていました。当日、選手たちのあまりのスピードにカメラが追いつかない場面もあり、撮影技術の未熟さを感じました。

10マイル後、田中希実選手の陸上教室取材に行きました。数時間前に大会を終えたにもかかわらず疲れを一切見せずに、笑顔で子どもたちと接する姿に一流アスリートの凄さを感じました。レースの真剣な表情とは打って変わって、気さくな人柄に私もファンのひとりとなりました。

今大会に出場された選手たちも多く走る、箱根駅伝やニユーイーヤー駅伝がとても楽しみです(志)

編集後記