

市民くらげ

このページは、市民の情報コーナーです。みなさんの作品や、あかちゃんの写真を募集しています。
また、広報あさくらへの意見やまちの話題など、いろいろな情報をお待ちしています。

【行政情報課情報発信・ICT推進係】

広報文芸

【広報文芸応募方法】ハガキまたは封書に三句以内と住所・氏名・電話番号を記載し、10月9日(金)【必着】までに直接選者に応募。

俳句 (井上醇女選)

木洩れ日の水面に揺れて今朝の秋
美奈宜の杜 斎藤寿賀子
住む人の笑顔何より秋気澄む
美奈宜の杜 重松 眞

野分去る安堵に老いの熟睡す
甘木 柿原 春雄
雨脚を縫うて虫の音枕辺に
頼田 鶴田 睦子
手際よくゴルフへ子らの盆休
甘木 上野 眞

川柳 (平井良子選)

今月の題「和」
デパ地下の和菓子も今は秋の色
持丸 小宮 道子
年と共に心和らぐ人の性
一木 田中 妙子

町かどで一寸気をひく和盛装
三奈木 古賀 寛子
意思疎通手と手を結び平和です
杷木久喜宮 佐藤 敬二
和食には健康の知恵いっぱい
三奈木 後藤 佳子

短歌 (古賀雅選)

幾万の戦争犠牲者慰霊の日
われも部屋に立ち黙祷をする
一木 井上 成子
紫蘇の穂は白き花つけ実を結ぶ
伸びゆくさまを今朝も見に行く
杷木久喜宮 高倉 節子

四度まで夏空高く朝高
の校歌響けり熱戦の後
甘木 吉澤 孝夫

広報文芸へ応募するときの注意
広報文芸への応募は、俳句・川柳・短歌のいずれかひとつをお願いします。

満一歳おめでとう



福島 瑠音ちゃん 10月23日生(女/一木) 父=暢市郎・母=真紀子
赤時 丈太郎ちゃん 10月2日生(男/宮野) 父=和昭・母=恵里
柴田 悠翔ちゃん 10月10日生(男/牛木) 父=章宏・母=百合子
林 怜奈ちゃん 10月7日生(女/柿原) 父=祐一郎・母=聡美
橋本 颯馬ちゃん 10月7日生(男/堤) 父=哲也・母=裕子
小池 蒼志朗ちゃん 10月24日生(男/来春) 父=竜馬・母=悠希



松田 羽未ちゃん 10月31日生(女/三奈木) 父=潤・母=明日菜
堀内 柚花ちゃん 10月28日生(女/馬田) 父=哲也・母=真由美
中島 涼寧ちゃん 10月18日生(女/牛嶋) 父=健大・母=裕美
池田 瑛仁ちゃん 10月8日生(男/頼田) 父=淳一・母=香織
竹井 巨哉ちゃん 10月6日生(男/一木) 父=淳二・母=有紀

デジタルカメラで撮った写真はプリント不要です。メモリーカードを持参してください。

11月1日号「満一歳おめでとう」コーナーの申し込みは10月9日(金)までに市行政情報課情報発信・ICT推進係(市役所本庁3階)へ。

満100歳おめでとうございます

敬老の日を前にした8月26日、今年度100歳を迎えられる人のお宅を、森田市長が訪問し、お祝状と記念品を贈呈するとともに長寿をお祝いしました。
野村ヒサエさん(宮野)の長寿の秘訣は「1日50回の足踏みと毎日の掃除、食事を楽しむこと」だと話されました。合原春美さん(立石)は、「編み物が趣味で、卑弥呼ロマンの湯に行くのが楽しみ」、牟田ミチ子さん(甘木)は、「老人会に行くのが楽しみで、珍しいものが大好き」と話されました。それぞれ、趣味を楽しんだり、いろいろなこ



▲合原春美さん

とに興味を持つたりと、毎日をいきいきと過ごすことが長寿の秘訣ではないかと感じました。朝倉市では、平成27年度中に35人が100歳を迎えられます。100歳になる皆さん、おめでとうござります。



▶牟田ミチ子さん



▶野村ヒサエさん

けんこら! Cooking

県栄養士会・病院栄養士協議会 管理栄養士

鮭のチーズパン粉焼き

■材料…【1人分】生鮭(切り身)80g(1切れ)、酒小さじ1、A【パン粉4g(小さじ4)、粉チーズ4g(小さじ2)、塩0.3g(少々)、こしょう少々、粉パセリ(粉パセリ)少々、ガーリックパウダー少々】、オリーブ油小さじ1強、レモンお好みで

■作り方…①鮭(切り身)に酒をまぶし臭みをとる②衣となるAを混ぜ合わせる③天板にクッキングシートを敷き、鮭を並べ、上から衣Aをまぶす④上からオリーブ油を回しかけ、180℃のオーブンで15分～20分焼く⑤器に盛り付け、くし切りのレモンを添える

■一口メモ…パン粉焼きにすることで、油の使用を抑えます。肥満の人、体脂肪の気になる人にオススメです。減塩中の人には下味なしでも、レモンをしぼって食べると美味しくいただけます。

1人分 204kcal

迅速な110番が命を救う

8月20日、武井順子さん(大庭)が人命救助に貢献したとして、朝倉警察署から表彰を受けました。
武井さんは、7月19日20時ごろ、大庭善光寺の水田脇の道路を走行中、偶然水田に仰向けで転落していた車を発見。すぐさま110番通報し人命救助に貢献されました。武井さんは「これからも何かあれば、協力していきたい。」と話しました。

川柳次の題は「柔」 【広報文芸応募先】俳句は井上醇女さん(〒838-0064 朝倉市頼田14-2) 川柳は平井良子さん(〒838-0068 朝倉市甘木1074-2)、短歌は古賀雅さん(〒839-1301 うきは市吉井町桜井359)へ。