

## 「古代の森カード」を配布します！

☎ 社会教育課 文化係  
☎0968・34・3047



和水町と山鹿市、菊池市、熊本県で構成する肥後古代の森協議会で、古代の森に関連した文化財のオリジナルカードを作りました！文化財を巡った際に、カードを入手したい本人が文化財と一緒に写真を撮影して、配布場所で写真を提示すると、それぞれのカードがもらえます。第1弾は全10種類で、無くなり次第配布終了です。詳しくは、各地域の文化施設などに設置しているチラシまたは和水町ホームページでご確認ください。

※必ず写真に写っている本人が受け取りに来てください。  
※カードは一人一枚のみ受け取れます。

|    | カード名称   | 文化財所在地    | 配布場所      | 問い合わせ先       |
|----|---------|-----------|-----------|--------------|
| 1  | 江田船山古墳  | 和水町江田     | 菊水ロマン館    | 0968・34・3047 |
| 2  | 銀象嵌銘大刀  | (和水町江田)   |           |              |
| 3  | 巴形銅器    | 山鹿市立博物館   | 山鹿市立博物館   | 0968・43・1145 |
| 4  | チブサン古墳  | 山鹿市城西福寺   |           |              |
| 5  | 岩原古墳群   | 県立装飾古墳館横  | 県立装飾古墳館   | 0968・36・2151 |
| 6  | 岩原横穴墓群  | 山鹿市鹿央町岩原  |           |              |
| 7  | 八角形鼓楼   | 鞠智城・温故創生館 | 鞠智城・温故創生館 | 0968・48・3178 |
| 8  | 菩薩立像    | 鞠智城・温故創生館 |           |              |
| 9  | 袈裟尾高塚古墳 | 菊池市袈裟尾    | わいふ一番館    | 0968・24・6630 |
| 10 | 木柑子石人   | 菊池市木柑子    |           |              |

## おうちで食べたい給食レシピ！ 「新じゃがのそぼろ煮」



### 【材料（4人分量）】

鶏ひき肉…………… 75 g  
厚揚げ（油抜き・サイコロ切り）… 50 g  
新じゃがいも（2cm角切り）… 320 g  
たまねぎ（スライス）…………… 150 g  
にんじん（いちよう切り）…………… 75 g  
こんにゃく（サイコロ切り）…………… 75 g  
干しいたけ（水戻し・スライス）… 5 g  
いんげん（3cm）…………… 35 g  
炒め油…………… 少々  
酒…………… 小さじ1  
砂糖…………… 小さじ1と2/3  
みりん…………… 小さじ1  
こいくちしょうゆ…………… 大さじ1と2/3  
水…………… 300ml  
でんぷん…………… 2 g

※小学校高学年の分量で計算

### 【作り方】

- ① 鍋を中火にかけ、油を熱し、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、しいたけの順に炒める。
- ② 水と調味料を入れて一煮立ちしたら、厚揚げ、新じゃがいもを入れて煮込む。
- ③ 具材に火が通ったら、いんげんを入れ、水少々で溶いたでんぷんでとろみをつけて完成。

### ひとくちメモ

春から初夏に出回る新じゃがいも。皮が薄く、皮ごと食べることができます。熱に弱いといわれる「ビタミンC」ですが、じゃがいもに含まれるビタミンCは、壊れにくい特徴があります。

## 文芸広場



### 肥後狂句

世話やきが 気の利き過ぎて嫌がられ 池田 茜  
世話やきが まとまる話ぶっこわす 二瀬 桔梗  
世話やきが 孫に握らすナイシヨ金 井上りんどう  
世話やきが 聞きよる方も気の滅入る 庄山 道草  
よか季節 コロナと花粉なかなからば 高木せいや  
よか季節 花の香りが吹いてくる 石原かわせみ  
期待して 孫の名探す掲示板 池上 沢庵  
期待して 孫も曾孫もつがんげな 福永すみれ  
期待して 新たな町の活性化 瀬上 歌子

### かなしき原俳句会

たゆたふて水面賑はす花筏 誠一  
花まつり大地揺るがす大太鼓 貞子  
リラの花戦火の街に灯を点せ 明  
庭先に出づれば眩し朝桜 しん子  
山の幸あふるる四月万歩計 康子  
嬰兒の小さな欠伸花の屋 弘子

### 菊水俳句会

新聞を開く愉しみ花だより 永田 紘彦  
山や谷清けき水は音を生み 本田美穂子  
阿蘇の野辺決死の業の野焼きかな 嶋田 俊一  
外つ国は戦争止まず花吹雪 池田 松子  
念仏の漏れ来て春の寺うらら 宮中 康雄

## 和水町公民館図書室だより

☎ 中央公民館図書室 ☎0968・86・2022  
☎ 三加和公民館図書室 ☎0968・34・3047

開館午前9時～午後10時（年末年始除く） 1回につき1人5冊まで、2週間借りることができます。

今月は、町の保健師さんオススメの本を紹介します！

「**和水町は、脳卒中が熊本県で2番目に多い町**です（75歳以上の治療割合）。脳卒中の最大のリスクは、高血圧です。脳卒中を予防するには、家庭血圧の測定と早めの治療が大切です。また減塩も、重要な血圧対策の一つです。なんと**和水町の小学6年生の8割が、塩分の摂りすぎ**でした。子どもから大人まで有効な、食べ方や食材の選び方でできる簡単な減塩をやってみませんか？」



### 「NHKガッテン！ 血圧をラク～に下げろ！最強ワザ」

著者：主婦と生活社

「NHKガッテン！」編集班

ある日突然起こる脳卒中、心筋梗塞、腎臓病、大動脈瘤。症状のない高血圧を放置すると、症状が出た時には命に関わることも…。家庭血圧の正しい測り方、脳卒中を予防する血圧目標、脳卒中体質の改善などが紹介されています。



### 「塩分1日6g はじめての減塩」

著者：女子栄養大学出版部

なぜ減塩が大切なのか。塩分の摂りすぎが続くと、高血圧・脳卒中だけでなく、心臓病、腎臓病、骨粗鬆症のリスクになります。日本人は、塩分の摂りすぎです。本書では、簡単に続けられる減塩のコツをご紹介します。家族へのこっそり減塩にもぜひ！