

ひとの動き (敬称略)

8月11日(日)～9月10日(火)

birth お誕生おめでとう

住所	氏名	性別	保護者
早川	大隈 秀珂	女	帆 帆
田口	福田 優心	男	聡 司
船津	仲原 朝日	男	洋 貴
船津	安達 菊扇	女	順 一
田口	宮崎 理仁	男	武 仁
糸田	本田 茜	女	幸 嗣

marriage ご結婚おめでとう

	住所	氏名
夫	横田	本田 城光
妻	熊本市	田中 七光
夫	麻生原	伊佐 翼
妻	緑町	須藤めぐみ
夫	仁田子	竹田 大輔
妻	熊本市	藤井 春菜

condolence お悔やみ申し上げます

住所	氏名	年齢	世帯主
上早川	岩本 鎮雄	86	正 明
下横田	佐川千代子	98	明 雄
船津	仲原 均	86	勝 良
糸田	緒方 昭二	86	京 子
緑町	甲斐 節子	95	節 子
豊内	福島 嘉之	88	嘉 之

data 甲佐町の人口・世帯数

項目	数	増減
男	5,430	△ 2
女	6,043	△ 13
計	11,473	△ 15
世帯数	4,273	2

平成25年8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）

里芋の炊き込みご飯

3存知ですか?

里芋のぬめりはガラクタンという成分で、免疫力を高め、がん細胞の増殖を抑制する優れたもの。また、ムクオンという成分は老化防止にとても役立ちます。これから、おいしい里芋がたくさん出回ります。いろんな食べ方ができる里芋はとても重宝ですね。



材料－4人分－

米……………カップ2
 サトイモ……………3個
 ちくわ……………1本
 塩……………ひとつまみ
 酒……………大さじ1
 黒いりゴマ……………少々

作り方

- ① お米は炊く30分前にとぎ、普段よりやや少なめの水加減にしましょう。
※高齢者がいるご家庭では、いつも通りの水加減で少し柔らかめに炊きましょう。
- ② サトイモは、きれいに洗って皮をむき、1センチ幅の輪切りに、ちくわは5センチ幅に切りましょう。
- ③ ①に塩と酒を入れてひと混ぜしたら、②を加えて表面にでこぼこがないよう、平らにして炊きましょう。
- ④ 炊き上がった後十分に蒸らし、底から大きく混ぜ、食べる時に黒ゴマを散らしましょう。

※油揚げやニンジンなどを入れて作るのもいいでしょう。

編集後記

今月号のこうさスタイルでは、龍野地区社会福祉協議会長の北川昭さんにインタビュー。龍野地区の安全・安心な暮らしを守り、住民の皆さんの絆を強める取り組みについてご紹介しました。

「小学生は元気がいいし、中学生は礼儀正しい。『おはようございます』という元気なあいさつが聞けるのが一番うれしい」と、北川さんはパトロールを通して得ることができ喜びを語ります。

防犯ベストを着てパトロールする北川さんたちを見かけたドライバーは、シートベルトを着用したり、携帯電話で話すのをやめたりするといいます。一部の人だけが活動する「少数精鋭方式」ではなく、地域の一人一人ができる範囲で行う活動は、地道ながらも着実な効果が表れているようです。

(か)