ひとの動き（敬称略）
9月11日（水）～10月10日（木）

birth お誕生おめでとう

住所	氏名	性別	保護者
仁田子	大久保志哉（ゆきや）	男	歓也
有安	加藤 碧空（そら）	男	桂一
田口	今林 健（たける）	男	友里
府領	舛永 楓奈（ふうな）	女	将吾
豊内	本田 聖奈（せいな）	女	俊夫
下横田	堀内 旬（しゅん）	男	怜
芝原	嶽本 梨愛（りあ）	女	啓介

marriage ご結婚おめでとう

	住所	氏名
夫	熊本市	江藤 崇文
妻	南三箇	松本 文
夫	芝原	井上 朋久
妻	芝原	岡田タツコ

condolence お悔やみ申し上げます

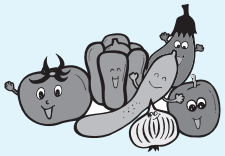
住所	氏名	年齢	世帯主
上早川	木村 洋一	86	陽子
安平	山本フミ子	92	フミ子
岩下	上田 利弘	81	利弘
豊内	赤星 毅	71	延子
上早川	坂口 政子	84	光高
芝原	宮本 千鳥	93	清永修吉
中横田	井芹ハル子	96	みよ子
豊内	杉村 洋一	46	義洋
西寒野	宮本 澄江	82	建幸

data 甲佐町の人口・世帯数

項目	数	増減
男	5,419	△11
女	6,030	△13
計	11,449	△24
世帯数	4,266	△7

平成25年9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）

チンゲンサイの煮びたし

ご存知ですか？

晩秋にぐっとおいしくなるチンゲンサイは、中華料理によく使われる緑黄色野菜で、ビタミンC、ベータカロチンなどを多く含んでいます。

ベータカロチンは、風邪を予防し、抗がん作用もあります。また、肌のかさつきや疲れ目の防止にも役立ちます。

材料－4人分－

チンゲンサイ……3株
厚揚げ……1枚
ちりめんじゃこ……大さじ2
だし汁……2カップ
しょうゆ……大さじ2
みりん……大さじ2
酒……小さじ2

作り方

① 厚揚げに熱湯を回しかけ、余分な油をしっかり取ります。
② ①の水気を取り、食べやすい大きさに切りましょう。
③ チンゲンサイの根元を十文字に切り、4～5㌢くらいの長さに切ります。
④ 鍋にだし汁と調味料を入れて煮立て、ちりめんじゃこ、厚揚げ、チンゲンサイの茎の順番に入れます。
⑤ ④を2～3分くらい煮たら、チンゲンサイの葉を加え、さらに2分くらい煮て火を止めます。
⑥ ふたをしたまま、鍋ごと冷ます。

※チンゲンサイは、鮮やかな緑色で、葉がピンとしているもの、茎が短めで肉厚のものを選びましょう。

編集後記

今月号のこうさスタイルでは、西坂純一さんにインタビューさせていただきました。

剣道では、自分に勝つことが大切だと話す西坂さん。小学4年生から現在に至るまで続けてこられたのも、自分自身に言い訳をすることなくこつこつと稽古を継続してきたことが大きいといいます。「寒くても、暑くても、まずは竹刀を握ってみること。握れば振りたくなりますから。そうして10分でも多く、毎日続けること」と、継続することの大切さを教えていただきました。

「石の上にも3年」という言葉がありますが、毎日少しずつでも積み重ねることが、成功の近道なのかもしれません。

西坂さんのお話を伺いながら、1年ほどしていなかった運動でも始めてみようかと思い直しました。（か）