ひとの動き（敬称略）
10月11日（金）～11月10日（日）

birth お誕生おめでとう

住所	氏名	性別	保護者
下横田	宇土 涼花（すずか）	女	隆則
田口	山田依千加（いちか）	女	泰平
下横田	山﨑 健琉（たける）	男	優一
仁田子	田上 心結（みゆ）	女	浩也
糸田	松野 颯太（そうた）	男	誉弘
仁田子	山下 絆華（はんな）	女	麻衣
緑町	奥村 佑（たすく）	男	将也
吉田	永田 幸也（こうや）	男	純一
緑町	坪根 侑哉（ゆうや）	男	智則
西寒野	井上 七音（ななお）	女	幸介
津志田	松永 芽依（めい）	女	真一
岩下	渡邊 莉依（りえ）	女	力将
仁田子	菊川 美月（みずき）	女	恭平
仁田子	冨永 美海（みう）	女	大地
下横田	那須 斗海（とうな）	男	総士
下横田	坂口 雄星（ゆうせい）	男	正治

marriage ご結婚おめでとう

	住所	氏名
夫	熊本市	上野 大輔
妻	横田	田上 幸述
夫	合志市	柿本 貴洋
妻	早川	渡邉 真央
夫	船津	森田龍太朗
妻	熊本市	尾田 知美
夫	熊本市	田畑 昭嗣
妻	下横田	福永 美香
夫	熊本市	井 崇圭
妻	岩下	渡邊奈奈予
夫	上揚	山田 大助
妻	宇土市	宮原 寿美
夫	熊本市	城台 守
妻	豊内	山下香奈恵
夫	熊本市	髙岡 大輔
妻	上早川	金森 美菜

condolence お悔やみ申し上げます

住所	氏名	年齢	世帯主
上早川	森本 秀夫	91	和年
津志田	宮田 冨子	88	冨子
豊内	福島 靖浩	49	勝喜
田口	宮本カツ子	89	浩市
白旗	外村 和恵	85	和恵
吉田	永田 文枝	83	睦則
船津	渡辺 律子	88	輝美

data 甲佐町の人口・世帯数

項目	数	増減
男	5,418	△1
女	6,034	4
計	11,452	3
世帯数	4,273	7

平成25年10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）

豚ニラの目玉焼き

ご存知ですか？

ニラはビタミンB1を多く含んでいるので、疲労回復に役立ちます。また、体を温める効果があるので、風邪をひきやすい人はたくさん食べて、予防に役立ててください。ニラの豊富な栄養は水溶性のため、手早く洗い、手早く切って、手早く調理するのが鉄則です。

材料－４人分－

- 豚モモ肉……200グラム
- ニラ……１束
- 卵……４個
- 塩・こしょう……少々
- サラダ油……大さじ２

作り方

① 豚肉を食べやすい大きさに切ります。

② ニラを洗って、３センチくらいに切りそろえます。

③ フライパンを熱したら、サラダ油を入れて肉の色が変わるまで炒め、軽く塩・こしょうを振ります。

④ 肉に火が通ったら、ニラを加えてさっと炒め、４か所に丸くくぼみを作ります。

⑤ ④のくぼませたところに卵をそっと割り入れ、フライパンにふたをします。卵の固さは好みが違うので、好きな固さになるまで蒸し焼きにしてください。

⑥ ４等分にして器に盛り付けたら、出来上がりです。

編集後記

「最近は、悩みごとを相談したいと思っても、誰に言ったらいいか分からない人がたくさんいるようです」と話すのは、裏表紙の「こうさスタイル」でインタビューさせていただいた甲佐町人権擁護委員の４人の皆さん。

家族や友人との関係が希薄になり、孤立化する傾向が強いといわれる現代人。親しい人には相談しづらいこともあるのかもしれません。「県内の相談機関は増えています。ぜひ話してほしいですね」と皆さんはいいます。

心の奥底に閉じ込め押さえつけていた感情を自分の言葉にして吐き出すことで、自分の置かれている立場を客観的かつ冷静に見ることができるようになれば、閉塞（へいそく）感に満ちていた状況を変えるきっかけになるかもしれません。（か）