

ひとの動き (敬称略)

11月11日(月)~12月10日(火)

birth お誕生おめでとう

| 住所 | 氏名 | 性別 | 保護者 |
|-----|-------|----|-----|
| 船津 | 森田 煌大 | 男 | 譲 治 |
| 下横田 | 福永 准己 | 男 | 武 晴 |
| 田口 | 村上 友梨 | 女 | 大 輔 |

marriage ご結婚おめでとう

| 住所 | 氏名 |
|-------|-------|
| 夫 熊本市 | 阿津坂 純 |
| 妻 世持 | 園田 孝枝 |

condolence お悔やみ申し上げます

| 住所 | 氏名 | 年齢 | 世帯主 |
|-----|--------|----|-----|
| 田口 | 松坂 和生 | 67 | 百合子 |
| 東寒野 | 本田 シヨリ | 86 | シヨリ |
| 西寒野 | 下津 春好 | 90 | 春 好 |
| 白旗 | 井芹 眞治 | 61 | 美 琴 |
| 岩下 | 松本 数登 | 90 | 数 義 |
| 西寒野 | 成松 富子 | 86 | 富 子 |
| 大町 | 田仲 正昭 | 81 | シマ子 |
| 糸田 | 本田 マスエ | 90 | マスエ |
| 西寒野 | 井上 光子 | 94 | 光 子 |
| 上揚 | 池上 孝徳 | 87 | 静 男 |
| 緑町 | 山本 泰生 | 72 | 美智子 |
| 早川 | 矢ノ下 康成 | 81 | 康 成 |
| 南三箇 | 尾田 昭美 | 83 | スミ子 |

| data 甲佐町の人口・世帯数 | | |
|-----------------|--------|-----|
| 項目 | 数 | 増減 |
| 男 | 5,410 | △8 |
| 女 | 6,017 | △17 |
| 計 | 11,427 | △25 |
| 世帯数 | 4,279 | 6 |

平成25年11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)

レンジでカボチャの煮物

3分でおか?

カボチャのビタミンEとベータカロチンが細胞の老化を防ぎ、免疫力を高め、若返りに役立ちます。また、更年期特有の症状を和らげ、大腸がんを予防します。風邪予防にも効果的なカボチャをたくさん食べて、寒い冬を乗り切りましょう。



材料-4人分-

| | |
|------|------|
| カボチャ | 1/4個 |
| 鶏ミンチ | 200g |
| めんつゆ | 大さじ3 |
| みりん | 大さじ1 |
| 水 | 1カップ |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| 水 | 大さじ1 |

作り方

- ① カボチャをよく洗って種とわたを取り、丸ごとラップで包んで600Wのレンジで3分加熱します。
- ② 耐熱容器に鶏ミンチとAを入れ、さっと混ぜます。Bの水溶性片栗粉を加え、しっかり混ぜ合わせて軽くラップを掛け、レンジで3分加熱します。
- ③ ①を食べやすい大きさに切り、②に入れます。はしで大きく混ぜ合わせたら、ラップを軽く掛け、もう一度レンジで3分加熱します。
- ④ ひと混ぜして器に盛り付けましょう。

※夏に収穫したカボチャは、冬に甘さを増してさらにおいしくなります。

※種はよく洗って1~2時間乾燥させ、フライパンで弾けるまで炒るとおいしく食べられます。

編集後記

12月7日(土)に開催された第31回甲佐町「人権週間」町民集会。今年度は、落語家の桂七福さんが、「差別をなくして最高の笑顔を」と題して講演しました。

落語は、言葉によって人を楽しませる「話芸」。しかし、言葉は時として誤解されたり、人を傷付けたりすることもあります。プロの落語家として、お客さんが不愉快にならないように言葉を選んでいくという桂さんは、言葉の持つ力について「相手が一生懸命にするような深い傷を負わせることも、相手の一生を支えるものにもなる」と言います。もし誤解されたら、「なるべく早く相手に会いに行って素直に謝れば、相手を大切に思う気持ちが変わる」と桂さん。相手を大切に思う気持ちを優しい言葉に乗せて届けたいものです。

(か)