



アジサイ（船津）

うたごよみ ー水無月ー

「短歌」

渡辺幸士 選

仏壇にたむけし花の色あせて妻にすまぬと詫
びる一時 白梅 武人

真向かいの山肌荒れて碎石の山の欠片^{かけら}は何処
へ行きしか 池田キヨ子

散歩して川原の土手の蕨とり山で鶯ホーホー
ホケキヨ 赤星 文子

天国へ無事に着いたと言うごとく細く静かに
香立ち登る 塚原 暁益

山桜しばらく咲きて散りゆきて新緑の山広々
と見す 上村やす美

雨のなか仲間入りした新入児赤・青・黄色の
傘弾ませて 内田乃武子

「見て見て」と咲き誇りおり花ボタン朝の光
に赤く染まれり 吉永由紀子

中学で吹奏楽に励む孫音色に癒され心はず
む 緒方 明美

初夏の風吸い込みて鯉のぼり少子の里にひた
すら泳ぐ 渡辺 幸士

「川柳」

渡辺幸士 選

「ちらっと」

あの人はちらっと見たがよきそうだ 林 雅之
雲間よりちらっと見えた雪の山 日隈 俊郎
ちらっと横目を使いつまみ食い 布田 愛子

「知恵」

里山に自然の知恵が眠ってる 川田トメ子
ITの裏ではびこる怖い知恵 清川みどり
佳句ねらい知恵を絞るが没ばかり 渡辺 幸士

「肥後狂句」

北川直美 選

かびだらけ 家中空けて出かけなん 広田みどり
かびだらけ 掃除したいな脳の中 下山 千恵
かびだらけ 干し損うたバスタオル 志垣 光
かびだらけ 味噌も醤油もよう出来た^{でけ} 佐藤 葵
かびだらけ このチーズこれが良かてな 平井やよい
かびだらけ 化粧するしこ掃除せえ 長原 産賀
かびだらけ 油断した間にはびこって 佐野しょう
かびだらけ 極楽風呂は地獄たい 光永 六
かびだらけ へそくりそつと天火干し 井元あざみ
かびだらけ 床下見たら水溜り 日高 美里
かびだらけ 箆筒から出た一張羅 上田 梅清
かびだらけ なんさまひどか不精した 日隈 元良
かびだらけ この際電子辞書にしゅう 北川 直美

■お問い合わせ先 町教育委員会公民館事務局
☎096・234・2447（内線321）

ひとの動き (敬称略)

4月11日(水)～5月10日(木)

birth お誕生おめでとう

住 所	氏 名	性別	保護者
津志田	渡辺 光翔	男	光 信
早 川	大隈捺々美	女	圭 輔
仁田子	西口 鈴蘭	女	翔

marriage ご結婚おめでとう

住 所	氏 名
〔夫〕 熊本市	永田 千大
〔妻〕 府 領	奥田 真美
〔夫〕 熊本市	千場利美雄
〔妻〕 下横田	北村 恵子

condolence お悔やみ申し上げます

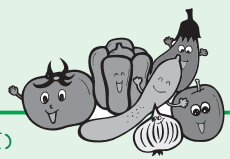
住 所	氏 名	年齢	世帯主
安 平	西村 彰	75	孝 生
大 町	田仲 正實	88	正 實
東寒野	荒瀬 皓陽	90	真 水
仁田子	渡邊ぬみ糸	80	慶 一
熊本市	金柿 主税	47	直 子
白 旗	岩永 益夫	67	啓 子
津志田	宮本マツエ	101	ヨシエ
岩 下	田上カヅメ	102	茂 男
坂 谷	三浦 照子	88	照 子
有 安	上小園絹枝	88	絹 枝
白 旗	田端 秀晴	82	ツルエ

data 甲佐町の人口・世帯数		
項目	数	増減
男	5,085	7
女	5,684	1
計	10,769	8
世帯数	4,282	5

平成30年 4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）



枝豆のドライカレー

ご存知ですか？

枝豆の栄養成分は豆と緑黄色野菜の両方のいいところを持っています。

豆の代表的な栄養成分は良質なタンパク質です。一方、緑黄色野菜の栄養成分はビタミンやカルシウム、食物繊維、鉄分。特にビタミンCはアンチエイジングを心がけている人、お酒好きの人、ストレス解消をしたい人達には欠かせない栄養素。

また、枝豆には胎児の正常な発育を助ける働きもある葉酸も含まれています。つまり妊婦さんにとっても大事な栄養源であるということ。

枝豆を上手に美味しく食べて健康を維持していきましょう。



作り方

- ①ニンニクはみじん切り、玉ネギとトマトは1センチ角に切る。
- ②鍋にサラダ油、ニンニク、唐辛子を入れ、木べらでよく混ぜてから火をつけます。香りが出てきたら玉ネギを加えて更に炒めます。
- ③②にひき肉、トマト、枝豆の順で加えていき塩・コショウでしっかり味をつけます。辛いのが苦手な人は、ここで唐辛子を取り出しましょう。
- ④野菜がしんなりし、肉に火が通ったらカレー粉を振り入れて全体を良く混ぜ合わせます。
- ⑤最後に味をみて、塩コショウで味を調えましょう。

材 料（4人分）

茹でた枝豆	300g
ひき肉	300g
トマト	1 個
玉ネギ	2 個
ニンニク	2～3 片
カレー粉	大さじ 2
唐辛子	1 本
サラダ油	大さじ 2
塩・コショウ	適宜

風薫る五月が終わり、雨の季節になりました。田植えの準備が始まる時期でもあり、これからやってくる梅雨の長雨は多くの水が必要とする米作りにとって恵みの雨となります。

その一方で、雨が自然災害の原因になることも。本町においても2年前に経験した記録的豪雨による被害は決して小さくないものでした。大雨や台風が増えるこれからの時期は特に注意が必要です。

今月号では、そんな自然災害への備えについて特集しています。いざというときのために用意しておきたい持出品や町内の緊急指定避難場所、防災への取り組みなどを紹介していますので、ご一読ください。いつやってくるかわからない自然の脅威に対して、ご家庭や地域で考える機会にしていただければと思います。

編集後記

(ト)