

literary work

うたごよみ ~文月~

「短歌」

塚原暁益 選

何回も歩きなれたる坂道を

休憩しつつ登る年なり

目をとじて「ヒラーリおやつ」をなめる愛猫

笑い癒しの二重奏なり

競うごと青葉茂りて山々の

みどりは映える青空のなか

年毎に忘れる数も多くなり

痴呆の不安思い煩う

友人と金毘羅さんに辿りつき

新緑の中心いやされ

はためいて洗濯物は香りさす

取り込む午後の幸せ気分

微笑んで別れし友がしのぼるる

物故者欄に彼の名があり

学びたい亡夫なき後に時間なく

手付かずままの通信講座

西村きぬえ

緒方 明美

吉永由紀子

池田キヨ子

赤星 文子

赤星 延子

内田乃武子

塚原 暁益

■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)



「肥後狂句」

北川直美 選

デパ地下で

友と遊んだ帰り道

デパ地下で

店員さんと仲良しに

デパ地下で

味見めぐりでお屋抜き

デパ地下で

今日も試食に行くところ

デパ地下で

古里言葉懐かしい

デパ地下で

商品券が出て来ない

デパ地下で

駅弁買って友の家

デパ地下で

毎日同じ店の前

デパ地下で

チョンガにゃ本に有難か

広田みどり

下山 千恵

志垣 光

平井やよい

光永 六

井元あざみ

日高 美里

上田 梅清

北川 直美

ひとの動き

5月11日(土)～6月10日(月)届出

お誕生

住 所	氏 名	性別	保護者
下横田	松永 哲心 ^{しん}	男	涼
豊 内	平岡 央基 ^{あき}	男	直 弥 ほか4人

お悔やみ

住 所	氏 名	年齢	世帯主
豊 内	西川 勝喜	90	和浩
豊 内	緒方 健一	83	節子
緑 町	本郷 謙二	68	久美子
安 平	山下 正雄	95	光一
吉 田	中村 真一	91	サヘ子
大 町	高田レイ子	102	レイ子
仁田子	緒方 享子	59	安生
仁田子	佐藤ミツエ	102	ツヤ子
下横田	白石スイ子	95	敏明
糸 田	緒方久美子	89	文夫
東寒野	大星 笑子	98	功
中 山	大森シズエ	97	繁昭
東寒野	古住マサ子	91	マサ子 ほか6人

Let's make health

甲佐の野菜で作ってみよう！

簡単ゴーヤの佃煮

レシピ提供：料理研究家 沼田峰子さん（北原区）



【材料（2～3人分）】

ゴーヤ……………2本
 砂糖……………大さじ2
 赤酒……………大さじ2
 酢……………大さじ2
 濃い口しょうゆ…大さじ4
 市販のかつお節…2袋（10^g[㊦]）
 炒りゴマ……………適宜
 ●塩と砂糖……各2つまみずつ

【作り方】

- ①ゴーヤは縦に切りスプーンで白い綿を取り除きます。
- ②①は厚めに切りボールに入れ●を入れて揉み、洗わずに水気を絞ります。
- ③鍋に調味料を入れ煮立たせたら②を加える。中火で煮汁をからませながら、煮汁がなくなるまでして炒り煮のように仕上げます。
- ④最後にゴマとかつお節を振りかけたら出来上がりです。

ふるさと甲佐

応援寄附金

▶ご寄附いただいた皆様

お名前	ご住所
・八幡 祐輔様	神奈川県
・大和 辰徳様	長崎県
・冬野 貞治様	福岡県
・高野 和貴様	静岡県
・渡久山 実様	埼玉県
・島本 隆信様	大阪府
・池田 淑夫様	愛知県

ほか多数

■お問い合わせ

町地域振興課
 ☎096-234-1154

ふるさと納税の
 詳細はこちらを
 チェック！▶



ご存じですか？

連日のこの暑さ、この先が思いやられます。では、どうやってこの夏を乗り切ったらよいのでしょうか。

強い日差しで疲れは溜まるし日焼けも気になります。体調を崩すとビタミンCが大量に消費されますが、たった1/2本のゴーヤで大量のビタミンCが摂取できます。ゴーヤをよく食べている沖縄で、長寿の方が多いのはそのせいかもしれませんね。

梅雨に入り、蒸し暑い日々が続いています。日差しも強くなり、あちこちで田植えが進んでいる風景を見ると、夏の到来を感じます。

今回は、3年前にスタートした「移動販売」のその後、を特集で取り上げました。今回、利用者みなさんの声をお聞きして、改めて移動スーパーは地域にとって重要な役割を担っているのだと実感しました。

さて、話は変わりますが、今年も甲佐町の一大イベント「あゆまつり」が開催されます。通りに並ぶ出店や、夜空に浮かぶ花火を楽しみにされている方も多いのではないのでしょうか。私もみなさんとあゆまつりを楽しもうと思います。ぜひ、足を運んでみてくださいね。

(ゆ)

編集後記