



「父の日に牛乳(ちち)を贈ろう」キャンペーンで、6月15日(金)に上益城郡酪農組合女性部の3人が町役場を表敬訪問

うたごよみ 文月

「短歌」

渡辺幸士 選

麦秋を迎え田圃は黄金色ひと月後は早苗のみどり
緒方 明美

仏壇の遺影の甥はにこやかにうからのの中に生き続けおり
塚原 暁益

狭き庭に彩とりどりの花木植え四季折々の花を樂しむ
池田キヨ子

連休に揃い来たりし孫達の話の聞きて元気を貰う
赤星 文子

雨降りて心も湿るこの時期の平穩無事な梅雨明け祈る
白梅 武人

廃屋の主の帰り待つごとく今年も紫陽花生き生きと咲く
内田乃武子

なぜなにに幼い命の奪われるこの現実に胸痛くする
吉永由紀子

不安なる梅雨の季節の到来に災害無きを唯々祈る
上村やす美

初夏の陽にきらきらと楠若葉われ若き日に還ることなし
渡辺 幸士

「川柳」

渡辺幸士 選

「つながり」

腕組んで幸せそうなあの人 林 雅之
国々が手をつなぐ夢いつの日か 日隈 俊郎
連れ添って金婚祝う宮参り 小川 春子

「漬け物」

漬け物は家訓の味で引き継がれ 川田トメ子
漬け物の山がみるみる減る暮らし 清川みどり
買い置き奈良漬昼の独りめし 渡辺 幸士

「肥後狂句」

北川直美 選

朝飯前 良か枝ぶりに仕上った 広田みどり
朝飯前 洗濯物ンなもう無アか 下山 千恵
朝飯前 スカートもズボンも縫うよ 志垣 光
朝飯前 そんなアならすぐ出来る 佐藤 葵
朝飯前 得意な事ッは俺ルがやる 平井やよい
朝飯前 プロにあ頼むまでもない 長原 産賀
朝飯前 まだまだ出来る逆あがり 佐野しよう
朝飯前 畑で揃うサラダバー 光永 六
朝飯前 虜にしちゃう割烹着 井元あざみ
朝飯前 親の腕前見せてやる 日高 美里
朝飯前 あんたなんかは敵じゃねえ 上田 梅清
朝飯前 勢いだけじゃ出来んばい 日隈 元良
朝飯前 酔うた客ほどせびりええ 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)

5月11日(金)～6月10日(日)

birth お誕生おめでとう

住所	氏名	性別	保護者
上早川	岩吉 帝虎	男	大輝
府領	石橋 鳳真	男	浩一
府領	本田 芽慈	女	義浩
豊内	本田 千尋	女	城光
仁田子	上村 陸翔	男	祥彰

marriage ご結婚おめでとう

	住所	氏名
夫	吉田	緒方 浩樹
妻	上早川	本田 望
夫	熊本市	神山 三郎
妻	白旗	山形 由佳
夫	熊本市	坂田 翔
妻	南三箇	林 沙也加
夫	熊本市	辻 勝仁
妻	府領	山口 藍

condolence お悔やみ申し上げます

住所	氏名	年齢	世帯主
早川	宮崎 タマ	101	タマ
船津	井芹 ミエ子	90	ミエ子
豊内	吉田 時義	90	紫朗
仁田子	園田 友子	80	友子
西寒野	緒方 スエノ	92	俊一
豊内	佐野 ミサエ	91	宇信
西寒野	松井 健次	93	伸男
世持	平野 友従	82	友従
白旗	田上 耕太	70	チヨ子
早川	備後 ムツエ	94	秀隆
白旗	渡邊 美知子	69	誠喜
吉田	緒方 マス子	101	俊明
糸田	井芹 藤男	92	ミネ子

data 甲佐町の人口・世帯数		
項目	数	増減
男	5,077	△8
女	5,657	△27
計	10,734	△35
世帯数	4,274	△8

平成30年5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)



オクラ納豆

ご存知ですか？

オクラのヌルヌルの正体はガラクトタンやペクチンなどの食物繊維です。

オクラと納豆のネバネバ最強コンビは、疲労回復と夏バテ防止に最適です。納豆には、血栓を予防し血液をさらさらにする効果があり、たっぷりのカルシウムも含んでいます。

また、オクラにはβカロテンを多く含んでいるので、髪・視力・皮膚の健康を維持してくれます。つまりアンチエイジングも期待できるということです。

今から旬のオクラで、やって来る暑い夏への対策を備えておきましょう。



作り方

- ①オクラをきれいに洗ったら、そのまま2～3分ゆでます。
- ②①がゆで上がった後、ザルにとり粗熱がとれるまで待ちます
- ③②が触れるようになったら3ミ厘くらいの小口切りにします。
- ④トロンとした汁ごと大きめの器へ移し入れ、納豆とチリメンジャコを加えます。納豆についているタレとしょう油で調味し、好みでしょう油の量は調節してください。

*④で出来たオクラ納豆を具にした卵焼きは栄養満点ですよ。

材料(4人分)

オクラ ……………15本くらい
 納豆 ……………1パック
 チリメンジャコ ……………大さじ3
 しょう油 ……………大さじ1/2

編集後記

梅雨の晴れ間に開催された宮内梅まつり。雲ひとつない快晴の中、宮内の区長さんたちや住民のみなさんが実った青梅を収穫する傍ら、その様子をカメラに収めるべく土手の上の上ってみたり、しゃがんでみたり、試行錯誤。カメラの扱いに四苦八苦する毎日です。

そんな中、県広報協会主催の研修会で広報写真について学ぶ機会がありました。研修の中で「相手に伝わる写真IIイイ写真」という話があり、これまで撮った写真はどうかだったかなと振り返る良い機会になりました。さて、来たる7月にはあゆまつりが開催されます。私はカメラ片手に走り回ることに成ります。どんな写真が撮れたかは次回の広報のお楽しみということで。暑い季節がやってきます。甲佐の夏、平成最後の夏を楽しみましょう。(と)