

literary work

うたごよみ ～葉月～

「短歌」

塚原 曉益 選

公園の銀杏の葉の濃くなりて
夕日に映えて美しさ増す

赤星 文子

田植え終え稲の成長見るたびに
時の流れの不思議さを知る

緒方 明美

病床の友に思いを寄せながら
快気を願ひ祈る毎日

池田キヨ子

曇りきて雨降る降ると雨蛙
聞いてとばかり庭先で鳴く

吉永由紀子

プレゼントすてきな柄のブラウスは
季節は過ぎて窓辺でゆるる

内田乃武子

今年またつばめ帰りて軒下に
子育て忙がし巢立ち見守る

西村きぬえ

雨つづき苦言を話題に過ごす日々
半化粧の花庭に繁りて

赤星 延子

悩み事心配事の多き吾
一晚眠ればどうにかなるさ

塚原 曉益

■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

うっさめて

貢いだ金の太かこつ

広田みどり

うっさめて

キャンセルさした美容院

下山 千恵

うっさめて

七つ道具も眠つとる

志垣 光

うっさめて

まとまる前に逃げられた

平井やよい

うっさめて

出した料理に手エ付けん

光永 六

うっさめて

もうときめきは見つからん

井元あざみ

うっさめて

足が遠のく習い事

日高 美里

うっさめて

おいしさ消えたおみそ汁

上田 梅清

うっさめて

デートに紅もさして来ん

北川 直美

ひとの動き

6月11日(火)～7月10日(水)届出

お誕生

今月の出生児 3人

お悔やみ

住 所	氏 名	年 齢	世帯主
岩 下	井藤 邦男	95	邦男
早 川	福永 貞女	102	貞女
西寒野	松井 節子	96	節子
仁田子	古田 幸子	103	俊子
中 山	西坂 直臣	86	俊明
大 町	上田 紀	83	純子
岩 下	曾我 弘子	78	沙緒里
上早川	小原勢津子	92	勢津子
仁田子	松本マツ子	96	マツ子
船 津	森田 誠子	79	豊

ほか5人

Let's make health

甲佐の野菜で作ってみよう！

ナスの納豆キムチそば

レシピ提供：料理研究家 沼田峰子さん（北原区）



【材料（1人分）】

そば……………1玉
納豆……………1パック
ナス……………1/2本分
キムチ……………30～50g
ゆで卵……………1/2個
●ゴマ油……………小さじ1/2
●めんつゆ……………大さじ2
●水……………1/4カップ
サラダ油……………大さじ1

【作り方】

- ①ボウルに●を入れ合わせておきます。
- ②ナスの皮に斜めの切り込みを入れ、食べやすい大きさに切ります。
- ③フライパンにサラダ油を熱し②のナスを手早く炒め火を止めます。蓋をして2分程蒸らし、ナスが熱いうちに①のつけ汁に移し入れ粗熱がとれたら冷蔵庫で冷しておきます。
- ④麺はそばに限らず、そうめんや細うどんでもかまいません。茹で上がった後、流水でよく洗い水切りをして器に盛ります。
- ⑤麺の上にキムチ・納豆・ナスは③の汁ごと盛り付け、最後にゆで卵で飾ります。

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
・南澤 秀俊様	東京都
・加藤 清人様	愛知県
・村田 俊明様	神奈川県
・草下 永典様	神奈川県
・永田 佳文様	東京都
・飯沼 一大様	東京都
・前田 誠司様	神奈川県

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？

連日の暑さで、食欲や体力が落ちていませんか？暑いからといって冷たい食べ物や飲み物ばかりを摂り過ぎると体の中が冷えてしまい、食欲不振になってしまうってご存じですか？

食べやすいからといって、毎日同じものばかり食べていても栄養が偏ってしまいます。たんぱく質が不足すると、寝付きが悪く疲れやすくなります。だから、たんぱく質の王様の納豆や卵を積極的に摂りミネラルやビタミン豊富な野菜もバランスよく摂り、上手に栄養補給していきましょう。

8月は夏休みということもあり、外出する子どもが多くなります。車を運転される方はいつも以上の安全運転を心がけておきましょう。

梅雨も明け、8月に入りますが、毎日暑い日が続きます。みなさんも夏バテや熱中症などにならないよう注意して、こまめな水分補給を心がけましょう。さて、今回の記事に取り上げた「あゆまつり」は、みなさんも楽しんでいただけたでしょうか。私は行われたイベントの写真を撮り続け、くたくたになりましたが、子どももこしやあゆのつかみ取りなど、子どもたちが精一杯に楽しむ姿を見て、元気をもらいました。祭りにご協力いただいた皆さまには大変お世話になりました。

編集後記

(ゆ)