



7月14日(土)甲佐ショッピングセンターサ・エ・ラで行われた県立松橋支援学校の上益城分教室(甲佐高校内)の生徒による作業製品販売会

## うたごよみ 葉月

### 「短歌」

渡辺幸士 選

網戸より涼しき風の吹き込みて心も和む若葉の香り  
白梅 武人

朝夕に病養う夫見舞う露地の向日葵に元気をもらい  
池田キヨ子

娘との定期健診市内まで帰りに食事・買い物をする  
赤星 文子

入院の夫を残して帰るわれ相部屋なれど心が痛む  
塚原 暁益

本年も田植え終わりし田圃より蛙の合唱の今朝も聴える  
上村やす美

阿蘇路背に友と写りしこの写真目立たぬところに飾っておこう  
内田乃武子

夜な夜なに畑を荒らす猪の遺す足跡口先の跡  
吉永由紀子

サッカーの熱狂ぶりに興奮しひとつになれる喜びを知る  
緒方 明美

老木に若葉の季節あるごとく吾がこころにも若やく日あり  
渡辺 幸士

### 「川柳」

渡辺幸士 選

#### 「てのひら」

てのひらに乗って踊るな後怖い 林 雅之  
手のひらで頬叩かれた若き日よ 日隈 俊郎  
てのひらの運命線に絡む糸 小川 春子

#### 「手抜き」

リホームが手抜き工事で老化する 川田トメ子  
人知れず手抜きし埃舞い上がる 清川みどり  
手抜きした味を独りで噛み締める 渡辺 幸士

#### 「肥後狂句」

北川直美 選

日焼けして 私好みの彼になり 広田みどり  
日焼けして 持って帰った優勝旗 下山 千恵  
日焼けして 型残る尻むぞらしさ 志垣 光  
日焼けして 皺じいさんになつとらす 佐藤 葵  
日焼けして 歯だけがいやに白かなあ 平井やよい  
日焼けして ころが私の顔かしら 長原 産賀  
日焼けして 色はうっさめ破れかけ 佐野しょう  
日焼けして エステ通いに勢出さず 光永 六  
日焼けして お喋り止まぬ夏休み明け 井元あざみ  
日焼けして つば広帽子買うて来た 日高 美里  
日焼けして 私ハワイに行ったのよ 上田 梅清  
日焼けして 器量ん好かけん絵にもなる 日隈 元良  
日焼けして ふと妬ましい見舞客 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)

6月11日(月)～7月10日(火)

## birth お誕生おめでとう

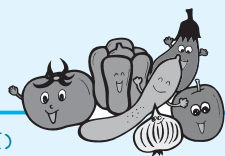
住所 氏名 性別 保護者  
 芝原 高野 悠 男 圭章  
 麻生原 久米 永真 男 修永

## condolence お悔やみ申し上げます

住所 氏名 年齢 世帯主  
 東寒野 井芹 幸代 76 光治郎  
 東寒野 堀田 九生 68 国生  
 下横田 徳永 貞子 94 周太  
 東寒野 渡邊 登 88 正枝  
 上揚 山田 恵一 66 靖子  
 吉田 奥田 坤一 83 久美子  
 上早川 松村トシエ 93 トシエ  
 中横田 宮澄美津子 82 安一  
 仁田子 村上ミサ子 88 ミサ子  
 中山 西坂 昇 81 ミチ子  
 津志田 澤田 安廣 86 雪江  
 大町 藤本 恵 85 ケイ子  
 有安 西村セツエ 80 セツエ  
 緑町 川上 英子 82 英子

# 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)



## ズッキーニのオムレツ

### ご存知ですか？

見た目はまるでキュウリのようだが、実はカボチャの仲間だってご存知ですか？

ズッキーニには、ズッキーニならではの栄養があります。それは「カリウム」というもの。体の中にある塩分を体の外へ排出してくれるため、高血圧予防には効果が期待出来ます。

また、利尿作用もあるため体内の余分な水分を排出してくれるのです。そのため、おくみの改善に効果があります。おくみやあひんは日頃から、予防のためにカリウムを含んだ食品を摂るよう心がけましょう。



### 作り方

- ①ズッキーニは5mm厚さに切る。
- ②玉ネギは3mmほどの薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。ペビーチーズは5mm角に切る。
- ③卵2個をよく解きほぐし、軽く塩こしょうをしておきます。
- ④フライパンにサラダ油を熱しズッキーニを炒めます。焼き色が付いたら少しサラダ油を足し、玉ネギとベーコンを加え、しんなりするまで炒めましょう。軽く塩コショウして火を止めます。
- ⑤④が冷めたら半分量とチーズの半分を③の卵液に加え、よく混ぜ合わせます。
- ⑥熱したフライパンにサラダ油小さじ2を加え、⑤を流し入れ手早く混ぜながら焼き上げます。皿に盛り付けたら、ケチャップで飾りましょう。

### 材料

ズッキーニ …………… 1本  
 玉ネギ …………… 1/2個分  
 ベーコン …………… 1枚  
 ペビーチーズ …………… 2個  
 卵 …………… 4個  
 塩こしょう  
 サラダ油

data 甲佐町の人口・世帯数		
項目	数	増減
男	5,063	△14
女	5,639	△18
計	10,702	△32
世帯数	4,272	△2

平成30年6月30日現在

## 編集後記

例年に増して暑い日が続く中開催された今年の「あゆまつり」。全国で熱中症の報道が続く今年の酷暑に配慮して、子どもみこしの経路が短縮されるなど影響もありましたが、大きな混乱もなく無事に幕を閉じました。平成最後の甲佐の夏祭りを皆さんはどう楽しめましたか。私はカメラを片手にシャッターチャンスを狙う1日となりました。オープニングセレモニーから夜の花火大会まで会場を渡り歩き、たくさん笑顔と出会いました。そんな中で月号の表紙を飾ったのは子どもみこしでの1コマ。暑さに負けない子どもたちの元気な姿をお届けしています。

まだまだ暑い季節は続きますが、子どもたちの姿に元気をもらって、この炎天下を乗り切りましょう。ただし、熱中症対策は抜かりなく。

(ト)