



8月3日(金)町生涯学習センターで開催された「ハローBaby!」に参加した甲佐中生徒と「ピカピカ1歳教室」に参加した皆さん

うたごよみ ー 長月 ー

【短歌】

渡辺幸士 選

暑さゆえ涼を求めて我が猫はどこにいるやら  
姿も見せぬ 緒方 明美

猛暑なる日々は続きて畑の草気にはなれども  
命は惜しい 塚原 暁益

津留川の辺に在りし吾が里の岸边に優しい合  
飲の花咲く 池田キヨ子

暑い日の蝉や蛙の合唱を独り身の吾しみじみ  
と聞く 赤星 文子

来ればまた可愛さゆえに抱き寄せて嫌がる孫  
に頼り寄せる 白梅 武人

若くして農家に嫁ぎし姪っ子の汗と努力の新  
米届く 内田乃武子

西寄りて異例なコースの台風は又も災害新し  
くする 吉永由紀子

夏まつり花火上がりし大空を吾が家の庭で眺  
め楽しむ 上村やす美

亡父のあと迎のごとくに老い進む「真似はす  
るな」と遺影が笑う 渡辺 幸士

【川柳】

渡辺幸士 選

【同情】

政変で国を追われる人哀れ 林 雅之  
檻の中猿も自由が欲しかろう 日隈 俊郎  
突然の出会い同情などはない 小川 春子

【どうぞ】

新メニュー「どうぞ」笑顔で試食会 川田トメ子  
またどうぞお愛想顔で主人言う 清川みどり  
さあどうぞこんな荒れ手でよかつたら 渡辺 幸士

【肥後狂句】

北川直美 選

若者が コーチと共に耐えた日々 広田みどり  
若者が 駆け出して行く災害地 下山 千恵  
若者が 浴衣姿で盆おどり 志垣 光  
若者が しっかりしとる見直した 佐藤 葵  
若者が 飯食つとるかそのさまは 平井やよい  
若者が 学成り難し地で行かす 長原 産賀  
若者が 遊び相手はスマホかい 佐野しょう  
若者が 村の活力任せられ 光永 六  
若者が 国の借金背負わされ 井元あざみ  
若者が 祖母の介護にのりだした 日高 美里  
若者が 一気飲みして酔いつぶれ 上田 梅清  
若者が 財産管理うわんそら 日隈 元良  
若者が 祭り継承委ねられ 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)

7月11日(水)～8月10日(金)

## birth お誕生おめでとう

住所	氏名	性別	保護者
緑町	伊佐 将惺	男	翼
白旗	渡邊 隼史	男	和 樹
横田	上野 律夏	女	将 司
豊内	甲斐しおり	女	春 男
有安	緒方 優	男	賢治郎

## marriage ご結婚おめでとう

	住所	氏名
夫	宇土市	川村 翼
妻	岩下	本田 樹理
夫	熊本市	出口 冬馬
妻	中横田	狩野 萌

## condolence お悔やみ申し上げます

住所	氏名	年齢	世帯主
上揚	山下 光子	93	光子
上揚	増田 君江	84	君江
田口	坂本 公代	59	敏 博
糸田	本郷 忠義	73	祐 子
有安	西村 昭子	90	潮 己
仁田子	福岡百合子	94	大 輔
下横田	内嶋 節子	76	睦 臣

data 甲佐町の人口・世帯数		
項目	数	増減
男	5,065	2
女	5,642	3
計	10,707	5
世帯数	4,270	△ 2

平成30年7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)



## チンゲン菜のスタミナ炒め

### ご存知ですか？

チンゲン菜は、野菜なのに「カルシウム」が含まれているってご存知ですか？

「カルシウム」は骨や歯を丈夫にしてくれるだけでなく、イライラやストレスを静めてくれるとっても大切な栄養なのです。

また、チンゲン菜に含まれる「β-カロテン」は体内で必要な分だけ「ビタミンA」に変化します。夜目が利かない・ドライアイで辛い・パソコン等で目が疲れるといった症状の人達に特に食べてもらいたい野菜です。

美味しく食べて健康維持を心がけましょう。



### 作り方

- ①チンゲン菜は横半分に切る。茎の部分は縦に切り、食べやすい大きさに切りそろえましょう。
- ②ニンジンも千切りにします。
- ③ニンニクは薄皮をむき薄切り。
- ④フライパンにゴマ油を入れ熱したら③のニンニクをきつね色まで炒め、そこへ②のニンジンを加えしんなりするまで炒めましょう。
- ⑤次に火が通りにくいチンゲン菜の茎の部分を炒め、しんなりしたら葉を加えます。
- ⑥⑤の全体に塩を振りしばらく炒めたら酒を振り入れ、水気を飛ばすように強火で炒め仕上げます
- ⑦最後に好みで加減しながらコショウを振ってください。

### 材 料

チンゲン菜	4株
ニンジン	1本
ニンニク	2片
ゴマ油	大さじ1.5
酒	大さじ2
塩	小さじ1/2
コショウ	少々

いくつかの台風が通り過ぎ、季節は残暑厳しい夏から涼風心地良い秋へ少しずつ変わりつつあるようです。気候がよくなるこれからの季節は運動するのに最適です。そんなスポーツの秋を前に、この夏、多くの大会で活躍した甲佐の若者たちがいます。今月号では、そんな彼らを先月に引き続き紹介しています。広報紙で取り上げるにあたって、選手の皆さんには大会の感想などをお聞きしました。「もっと練習して上手になりたい」「引退を控えて、今後何をしたいか考えたい」「支えてくれる家族への感謝を忘れず、結果で恩返ししたい」といった声が聞かれ、すでに次の準備が始まっているのを感じました。

すべてをご紹介することはできませんでしたが、お答えいただいた選手の皆さん、ご協力ありがとうございました。(ト)

## 編集後記