うたごよみ　～長月～

［短歌］

塚原暁益　選

暑き夜はクーラー利かせ演歌聞く　池田キヨ子
団扇の日々の昔を思う

流れ雲北を目指して急いでる　西村きぬえ
何があるのか気になり見いる

連日の悲喜こもごものオリンピック　緒方　明美
流した涙は金にも勝る

危険なる酷暑の日々続くなか　吉永由紀子
草葉茂らす草の逞しき

歳とればハガキ書くのも難儀なる　内田乃武子
末尾に「返信無用」と添ゆる

草の根を取る手暫し休ませて　赤星　延子
どくだみ草を掴みて臭う

神様が私にくれた夏休み　塚原　暁益
今は病棟でまだまだ元気

■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

思い込み　広田みどり
尻尾が好きて知らだった

思い込み　下山　千恵
俺の彼女はミス日本

思い込み　志垣　光
普通サイズで良いはずが

思い込み　平井やよい
このままで一生終り

思い込み　光永　六
見初められてのはずなのに

思い込み　井元あざみ
自己流トレで医者通い

思い込み　日高　美里
悩んだ時は墓参り

思い込み　上田　梅清
俺にホの字て思とった

思い込み　北川　直美
良性ちゅうて嬉し泣き

ひとの動き
7月11日(木)～8月10日(土)届出

ご結婚

	住　所	氏　名
[夫	豊　内	荒牧　忍
妻	熊本市	坂井　杏里
[夫	府　領	武内　玲琴
妻	横　田	弓削　楓音

お悔やみ

住　所	氏　名	年齢	世帯主
緑　町	赤星　文子	85	文子
田　口	梅本　博之	73	信博
上早川	佐藤ツヤ子	96	ツヤ子
豊　内	本田　好子	66	俊夫
西寒野	井上　英利	85	チエ子
中横田	井芹　申次	92	申次
有　安	荒瀬　政信	97	政信
仁田子	佐藤　良一	81	重子
西寒野	下津　武夫	86	世美子

ほか３人

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
・堀越　啓伸様	神奈川県
・弘田　信雄様	東京都
・山﨑　博哉様	兵庫県
・高島　規将様	東京都
・外崎　勝和様	千葉県
・田口　雅也様	佐賀県
・相馬　　学様	千葉県

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！▶

Let's make health

甲佐の野菜で作ってみよう！

しし唐と秋ナスの味噌炒め

レシピ提供：料理研究家　沼田峰子さん（北原区）

【材料】
シシトウ……20本程度
ナス……1～2本
サラダ油……大さじ3
●味噌……大さじ２
●赤酒……大さじ２
●砂糖……大さじ１
ニンニク……１片（このみで）

【作り方】
①シシトウはヘタをとり洗い、少し切れ目を入れ叩いて種を出す。
②ナスは一口大に切ってサッと水をくぐらせザルに上げ水気を切ること。
③ニンニクはみじん切りにする。
④ボウルに●を入れ、混ぜておくこと。
⑤フライパンにサラダ油を入れ、ニンニク、シシトウを焦がさないよう炒め、ニンニクの香りがしてきたらナスを加え炒める。
⑥野菜から水分が出てきたら●を加え、ナスがしんなりしたら出来上がり。

ご存じですか？

栄養素がたっぷりのシシトウは、中南米が原産です。当然この暑い夏が旬。シシトウの栄養素の一つであるビタミンKは骨を強くし、骨粗しょう症の治療薬にも使われています。また成長期に必要なビタミンCや抗酸化作用・免疫力の向上のためのβカロテンも含まれています。シシトウは生でも食べられるってご存じですか？火を通さないとビタミンCをしっかり摂取できます。ただし、たまに辛いのに当たるかもしれないので注意！してくださいね。

編集後記

長いようで短く感じる夏休みが終わり、真っ黒に日焼けした小学生たちを見かけると、今年も夏の思い出がたくさんできたんだなと感じます。
話題で取り上げた野外キャンプ「あつまれ子どもたち」では、子どもたちが自然の中で元気いっぱいに遊び、１泊２日の集団生活を体験しました。
参加した子どもたちは、新しい友達と出会い、一緒に飯ごうでの炊飯を体験したり流しそうめんを楽しんだりしていました。普段の生活と違うことをして初めての体験をしたことは、いつまでも心に残り自分の財産になります。子どもたちには、この出会いと体験を大切にしてこれからもたくさん思い出を作ってほしいと思いました。（ゆ）