

ひとの動き (敬称略)

6月11日(水)～7月10日(木)

birth お誕生おめでとう

住所	氏名	性別	保護者
中山	大塚 煌晴	男	隼 人
仁田子	吉住 尚真	男	治 樹
糸田	林田 陽奈	女	政 治
仁田子	佐藤 星愛	男	浩 之
麻生原	福田 潤香	女	常 男
下横田	平野 結夏	女	令 司
下横田	豊嶋 希	男	一 基
下横田	川邊 拓未	男	みさき
白旗	井芹 奏音	男	主 君

marriage ご結婚おめでとう

	住所	氏名
夫	豊内	溪村 亮太
	岩下	井上 成美
妻	熊本市	田代 雅敏
	仁田子	鳥井 葵
夫	豊内	村上 力也
	熊本市	古場 莉奈子
妻	上早川	中馬 拓也
	山都町	福田 仁美
夫	八代市	坂口 悠馬
	白旗	宮本 麻奈香

condolence お悔やみ申し上げます

住所	氏名	年齢	世帯主
田口	大嶋ミチ子	88	ミチ子
早川	高橋よしあ	88	公史郎
吉田	岡部 正洋	65	律 子
横田	村上 明	83	英 明
南三箇	古閑タマエ	81	信 之
田口	高見 アヤ	103	由伊子
田口	藤崎サツキ	99	サツキ
緑町	林田トシエ	98	トシエ
芝原	藤田 健一	94	日出夫
吉田	竹田ツユコ	92	ツユコ
西寒野	小島 起喜	84	チヨシ
上早川	岩吉 忠義	71	文 子
白旗	岡本フジエ	94	廣 子
上早川	樋口チヨジュ	90	チヨジュ

data 甲佐町の人口・世帯数

項目	数	増減
男	5,348	△ 3
女	5,975	△ 5
計	11,323	△ 8
世帯数	4,279	△ 1

平成26年6月30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)

甘とうの韓国風味噌いため

③存知ですか?

暑くなると食欲が減り、夏バテが心配ですね。そんなときは、疲労回復を助けるビタミンCやカロテンを多く含む甘トウガラシやゴーヤなどの夏野菜を食べて夏バテ対策をしましょう。旬の野菜は、その時期の疲れなどの症状を和らげてくれます。



材 料 (4人分)

豚もも肉	250g	A
甘トウガラシ	7・8本	
ゴーヤ	1本	B
ニンニク	1片	
塩コショウ	少々	A
酒	大さじ2	
片栗粉	大さじ1	B
コチュジャン	大さじ2	
しょうゆ	大さじ1	B
酒	大さじ3	
サラダ油	大さじ1	

作り方

- ①ポウルに3～4等に切った豚肉とAを入れ下味をつけます。
- ②ゴーヤは縦半分に切り、種とワタをとり、2～3mmの斜め切りにします。甘トウガラシはヘタをとり、食べやすく切っておきます。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、強火で刻んだニンニクと①をいためます。肉に火が通ったら、ゴーヤを加えよくいためます。最後に甘トウガラシを加え、サッといためて下さい。
- ④Bのタレを③に加え、中火に落とし全体に絡ませたら出来上がりです。

※夏野菜の中でも、キュウリやスイカは体を冷やすと言われていしますので、食べ過ぎには十分注意しましょう。

編集後記

連日うだるような暑さが続き、取材で外に出るときには、突き刺すような日差しに目まいがしそうになります。

「たつのホタル会」の皆さんを取材した日も、真夏のような暑さでした。この日は「ホタルがたくさん光る自然づくりと、子どもたちが安全に遊べる水場づくり」のために、竜野川の環境整備が行われました。重機を用いて水深が深いところを埋めたり、草木を切ったり、流れ落ちるほどの汗をかきながら、「自分たちが子どものころから大切にしている自然を子どもたちに残したい」と笑顔でした。幼いころに遊んでいた場所は愛着があり、大切にしている気持ちがあると思います。この思いを子どもたちにも引き継いでもらって、思い出のある自然をいつまでも保っていただけると汗をぬぐいながら思いました。(め)