

# ひとの動き (敬称略)

7月11日(金)～8月10日(日)

## birth お誕生おめでとう

住所	氏名	性別	保護者
早川	増田 優陽	男	鶴 雄
下横田	本村 瑛司	男	和 也
仁田子	脇 悠太郎	男	俊 輔
豊内	高島里一朗	男	恵 志
吉田	吉見 昊虎	男	幸 真
豊内	宮地 明莉	女	亨 介

## marriage ご結婚おめでとう

	住所	氏名
夫	上早川	廣田 裕介
	上早川	山本奈央子
妻	豊内	福島 浩晃
	熊本市	荒木 美咲
夫	糸田	井芹 祐一
	熊本市	高本 和希
妻	有安	下川祐一郎
	有安	大久保 光

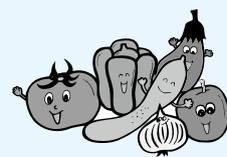
## condolence お悔やみ申し上げます

住所	氏名	年齢	世帯主
早川	山本 妙子	84	誠 一
東寒野	山下 善行	59	いづみ
坂谷	渡邊ミヨシ	81	ミヨシ
吉田	上村ハマコ	99	ハマコ
中横田	松永 研伺	28	明日香
糸田	大隈 富恵	93	憲 一
岩下	渡邊ミツエ	88	信一郎
豊内	中嶋 始	77	久 枝
白旗	岡部スエノ	102	スエノ

## data 甲佐町の人口・世帯数

項目	数	増減
男	5,355	7
女	5,963	△12
計	11,318	△5
世帯数	4,275	△4

平成26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)

## ニラレバの卵とじ

### 3存知ですか?

ニラにはアリシンという免疫力を高める成分が含まれ、疲労回復や滋養強壮、がんの予防や血行促進にも効果があるそうです。ビタミンEも多く含まため、老化防止にも役立ちます。皆さんも豊富な栄養を持つ甲佐のニラを食べて、夏の疲れを吹き飛ばしましょう。



### 材 料 (4人分)

- 甲佐のニラ …………… 2束
- 豚レバー …………… 300g
- 卵 …………… 3個
- 酒 …………… 大さじ1
- しょうゆ …………… 大さじ3
- みそ …………… 小さじ2
- 砂糖 …………… 小さじ1
- ニンニク …………… 1片
- ショウガ …………… 親指大
- サラダ油 …………… 大さじ3

### 作り方

- ①レバーは食べやすい大きさにそぎ切りし、水にさらし下処理をします。
- ②レバーの水分をふき取り、A(ニンニクとショウガはすり下ろす)に1時間以上漬けます。
- ③ニラは4等ほどの長さに切りそろえます。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、②のレバーを焼きつけるようにいためます。
- ⑤レバーに火が通ったら、ニラを加えてサッといためます。
- ⑥⑤を平らにし、卵を割り入れ、はしで黄身を崩す。ふたをして3分蒸らすと出来上がりです。

※良いニラの選び方と保存法  
ハリがあって緑色が濃く、艶のあるものを選びましょう。鮮度が落ちやすいので、残ったら新聞紙に包み、立てて冷蔵庫で保存してください。

## 編集後記

毎月ご紹介している「わが家の笑顔」の赤ちゃんにはいつも心を癒されてます。実際に、赤ちゃんの笑顔には癒やし効果があるそうです。町総合保健福祉センターで行われた「ハローBaby!」でも、たくさんの赤ちゃんの笑顔に出会いました。中学生に子育ての楽しさや苦労を実感してもらうために、妊婦さんの疑似体験や赤ちゃんの人形の抱っこ、10か月児とその親御さんと触れ合う機会が設けられました。最初は赤ちゃんとどう接して良いか分からず戸惑っていた中学生でしたが、赤ちゃんが見せる笑顔に少しずつ慣れてきて、笑顔で抱っこできるようになって親御さんもうれしそうに見守っておられました。赤ちゃんの笑顔は、周りの人を笑顔にするすごいパワーがあるんだと感じシャッターを切りました。(み)