



7月9日（木）耕作放棄地解消への取り組みの一環として、甲佐小学校4年生のヒマワリの種植え付け体験（緑町）

うたごよみ 葉月

「短歌」

渡辺幸士選

若き日のシャツを繕い庭に出て苺ひきずり草
むしりする 上村 かず
バス停に白鷺一羽遊びおり用水路のなか何か
求めて 清田 秀子
前線は北へと移り予報士は「洗濯日和」とお
天気告げる 吉永由紀子
久々の梅雨の晴れ間に干し物し空澄み渡り気
分爽快 上村やす美
孫からの沖縄旅行プレゼント真つ青な海に夢
の広がる 赤星 文子
朝明けに竹林で鳴く梟のしじまを破り透るそ
の声 森田 房恵
寝たきりの細い手の父頷いて眼でまた来いと
私を送る 赤星 延子
にこやかに笑みを浮かべる亡き姉の遺影の前
に読経流るる 池田キヨ子
押し入れに眠るリュックよもう一度夢を背負
いて旅に行きたい 塚原 暁益
田植え済み家に静けさ戻りても稲は日に日に
成長しおり 緒方 明美
笑顔にて日々を過ごして行けるのは吾を氣遣
う友いるおかげ 内田乃武子
雨上がる阿蘇の稜線くつきりと緑色濃き夏山
の見ゆ 塚本 俊子
店頭窓に映れるわが影に空の浮き雲ひとつ
重なる 渡辺 幸士

「川柳」

渡辺幸士選

「暑い」

一杯のビールで今日も生き返る 林 雅之
暑いなあ目眩したので昼寝する 森田千鶴子
暑い日は夕餉楽しくビール飲む 布田 愛子
夏稼ぐ人には暑いほど嬉し 清川みどり

「ふらふら」

当てる無いふらふらの旅してみたい 本田長久子
ふらふらと何時まで揺れる安保法 古閑チヨミ
ほろ酔いの足でふらふら梯子酒 渡辺 幸士

「肥後狂句」

北川直美選

私なら 箱根の湯より佐俣の湯 広田みどり
私なら 十年後には管理職 下山 千恵
私なら 鯖の煮付けで我慢する 志垣 光
私なら 親は相続せんでおく 佐藤 葵
私なら 二人添わせてやるがねエ 北畑 公美
私なら もちつとどうか考える 木村 陽菜
私なら そこ迄言わにや気の済まん 布田かんな
私なら 平等にするおもてなし 平井やよい
私なら 手鍋提げても嫁ります 長原 産賀
私なら 試着の前エ値札見る 佐野 京
私なら 主が財布で舌鼓 光永 六
私なら 添い遂げきらんだメ男 井元あざみ
私なら その女ヒトに熨斗付けて遣る 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(木)～7月10日(金)

birth お誕生おめでとう

住所	氏名	性別	保護者
中山	原田 彩愛	女	大 輔
船津	仲原 夢叶	女	直 人
芝原	田上翔士郎	男	雄次郎
豊内	村嶋 寿人	男	恭 子
船津	金守琉月香	女	郁 尚

marriage ご結婚おめでとう

	住所	氏名
夫	熊本市	本田高太郎
妻	田口	出水 瞳
夫	有 安	赤星 眞二
妻	有 安	村上 裕子
夫	船津	松本 圭司
妻	早 川	山本美奈子

condolence お悔やみ申し上げます

住所	氏名	年齢	世帯主
早 川	宮本 武昭	84	眞 一
西寒野	木村 纏	86	纏
早 川	白梅 秀信	64	菊 枝
船津	北野 富子	79	久 利
早 川	溜淵タマエ	94	武 雄
中山	柴田 剛一	76	信 子
上早川	楠本都留子	90	祐 一
白旗	本田 ツミ	96	保 喜
緑 町	島津 保	81	シヅ子
芝原	東 安	69	安
横 田	松永ケイ子	86	清 治
緑 町	堀 誠	78	小百合
津志田	森口テイ子	81	テイ子
糸 田	松野 フミ	93	フ ミ
豊 内	澤邊アヤ子	73	逸 雄
仁田子	西田 一人	97	一 人
田 口	布田 幸子	91	蓉市郎

●お詫びと訂正について
先月号の「こうさの話題」と「町からのお知らせ」に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
・6ページ「住民の安心を支える拠点」本文前から12行目「デジタル無線整備費」
(誤) 8億7,298万3,134円
(正) 8億9,298万3,134円
・8ページ「後期高齢者医療」本文2段目の最後の行
(誤) 均等割額 (47万900円)
(正) 均等割額 (4万7,900円)

data 甲佐町の人口・世帯数		
項目	数	増減
男	5,288	△21
女	5,920	△7
計	11,208	△28
世帯数	4,311	△1

平成27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)

キクラゲの卵焼き

3存知ですか?

キクラゲにはビタミンDが豊富に含まれており、骨の形成を促し骨粗しょう症を防いだり免疫力を高めがんの予防に効果があるそうです。

また、不溶性食物繊維がたっぷり含まれるので、お腹の中で膨らみ体に有害な物質を吸着して体の外に排出する作用もあるので便秘解消にもおススメです。



材料 (4人分)

- 卵 4個
- キクラゲ 30～40g
- 薄口しょうゆ 大さじ1
- 塩・こしょう 少々
- みりん 大さじ1
- 水 大さじ1
- 中華スープ 小さじ1/2
- ごま油 大さじ1～2

作り方

- ①乾燥キクラゲは、水につけて戻しておきます。
- ②卵をよく溶きほぐしたら、Aの調味料を加えかき混ぜます。
- ③水で戻したキクラゲを食べやすい千切りにします。
- ④フライパンにごま油を熱し、③のキクラゲを入れてサッと炒めます。
- ⑤フライパンに残りのごま油を熱し②の卵を流し込み、④で炒めたキクラゲを加えて大きくかき回し、半熟になったら裏返して焼きます。
- ⑥焼き上がったら食べやすい大きさに切り分けてお皿に盛り付けたら出来上がりです。お弁当のおかずにもおすすめですよ。

※生のキクラゲは、肉厚で色の濃いものを選びましょう。余ったら冷凍保存かザルにのせて乾燥させてください。冷凍したものはそのまま使えますが、乾燥したものは20分ほど水につけて戻しましょう。

編集後記

取材で外に出るときは、日焼け止めクリームと帽子が必須アイテムな夏。7月26日(日)・27日(月)の「第65回あゆまつり」でも、紫外線対策をした親子連れなどの姿が多く見られました。肌の紫外線対策はバッチリだという人が多いと思いますが、皆さんは「目の日焼け」に注意したことはありませんか。

目も肌と同じように紫外線を浴び過ぎると炎症を起こすことがあります。さらに浴び続けると、角膜炎や白内障などの病気になる危険性もあるそうです。目の日焼けを防ぐためには、サングラスを掛けたりつばの広い帽子を被ったりして、強い紫外線から目を守ることが重要です。外に遊びに出掛けることが多い子どもたちには、特に「目の日焼け」に気を付けてもらって楽しい夏休みを過ごしてもらいたいですね。

(み)