



甲佐中生徒が竜野保育園で触れ合い学習を体験しました。同中と同園が連携して毎年実施しており、今年で25年目。

うたごよみ ― 葉月 ―

「短歌」

渡辺幸士 選

娘連れ再検査にて市内まで疑い晴れてケー

キで乾杯

赤星 文子

神前に頼づく夫の肩細り闘病ながらも米寿

を祝う

池田キヨ子

田植え済み田圃一面みどり色その後梅雨に

入り行く不思議

緒方 明美

夫の居ぬこの吾が家にも春が来てそして夏

来て初盆迎ゆ

塚原 暁益

動物園の木々の間通る初夏の風に子山羊が

メーメーと鳴く

吉永由紀子

歳とれば行くべき所も行かぬまま理由をつ

けて家にこもりぬ

内田乃武子

早いもの黄金の麦穂刈り取られ今は波打つ

青田となれり

白梅 武人

昨日まで土色してた田の色も今日は多くが

緑に変わる

上村やす美

しなやかに激流に棲む若鮎よわれ米寿にて

拘り多し

渡辺 幸士

「川柳」

渡辺幸士 選

「手のひら」

手のひらのしわが歴史を物語る

林 雅之

手のひらの固さで解る仕事ぶり

日隈 俊郎

握っても広げてみても無骨な手

小川 春子

「寄付」

新築の家で寄付金ひまがいり

川田トメ子

ボーナスが出た後にする寄付集め

清川みどり

断れぬようにしてから寄付が来る

渡辺 幸士

「肥後狂句」

北川直美 選

これつきり 見舞の友と長話

広田みどり

これつきり あした返納する免許

下山 千恵

これつきり ブランド物にや手エ出さん

志垣 光

これつきり 後は倅に任せたぞ

佐藤 葵

これつきり ゲーム止めると指切った

平井やよい

これつきり 騙された振りやめとこう

長原 産賀

これつきり 皆でほどよう分けたつせ

佐野 京

これつきり 枯らす鉢植え買わんとこ

光永 六

これつきり ようやく出来た置き手紙^{でけ}

井元あさみ

これつきり 会わんつもりで居ったのに

日高 美里

これつきり あたの面倒もう見らん

上田 梅清

これつきり 云つてもすぐにせがみよる

日隈 元良

これつきり 奥様泣かせ度うは無ア

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(火)～7月10日(水)

birth お誕生おめでとう

住 所	氏 名	性別	保護者
下横田	福永 蒼龍	男	浩 紀
麻生原	西本 心春	男	健 一
岩 下	米原 蓮雄	男	明 子
船 津	北野 叶真	男	勝 士
中横田	村上 藍斗	男	彰

marriage ご結婚おめでとう

住 所	氏 名	
〔夫〕 御船町	堀 和久	
〔妻〕 上 揚	山田 千春	
〔夫〕 芝 原	光永 雅博	
〔妻〕 嘉島町	住永 春菜	

condolence お悔やみ申し上げます

住 所	氏 名	年齢	世帯主
中 山	西坂エイ子	92	エイ子
下横田	高田 富雄	87	妙 子
大 町	北野 朝子	86	朝 子
船 津	野仲 富子	103	知 宏
岩 下	赤星ミエ子	98	ミエ子
麻生原	徳満 テル	93	輝 昭
西寒野	松村 民江	94	民 江
上早川	野仲 誠一	81	元 子
白 旗	井芹ヒサ子	95	銘 美
坂 谷	田上 榮	94	榮
仁田子	井芹 一寿	51	鈴 秋

●お詫びと訂正について
7月号の19ページ「ひとの動き」井元奏ちゃんの読み方に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
(誤) (かえて)
(正) (かなで)

data 甲佐町の人口・世帯数		
項目	数	増減
男	5,030	3
女	5,563	△19
計	10,593	△16
世帯数	4,284	1

令和元年 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）



ゴーヤのポン酢和え

ご存知ですか？

夏になるとゴーヤが食卓に上る回数が増えますが、「ゴーヤー」が沖縄の方言だっでご存じですか？

ゴーヤを窓の外に栽培してグリーンカーテンというのはどうでしょう。強い日差しをさえぎりながら、実を収穫したら一石二鳥です。

栄養満点のゴーヤの特徴である「苦み」ですが、これはゴーヤに含まれるモルデシンが原因です。この成分には胃腸を整え、傷ついた胃腸の粘膜を守ったり、血糖値や血圧を下たりする働きがあります。また、食欲を高める効果もあり、体力を落とさず、夏バテを防いでくれます。

さあ、今年の夏はゴーヤで夏バテ知らずになりましょう。



作り方

- ①ゴーヤの上下を切り落とし、スプーンでワタを取り出して3㎝幅に切りそろえましょう。
- ②ボウルに①を入れ、まず砂糖を振りかけ、しっかりもみます。次に塩を振り、軽くもみ込みます。
- ③沸とうしたお湯に②を入れ、さっと湯通しして冷水にとります。
- ④熱がとれたらギュッと絞り、ボウルにとり出します。
- ⑤サバ缶の汁を切っておきます。
- ⑥④に⑤と調味料を、サバの身をほぐしながら混ぜ合わせ、器に盛ったら完成です。削り節があれば、お好みで振りかけてください。

材 料（4人分）

ゴーヤ	1本
塩	小さじ1
砂糖	大さじ1
サバ缶	1缶
ゴマ油	小さじ1
ポン酢	大さじ1
カツオ節	小袋1

編集後記

今月の表紙では、7月7日に開催された天然芝の植え付けイベントの様子をお伝えしています。町内外から多くの方がご来場いただきました。

イベント数日前には、大雨による避難指示が出されるなど開催が危ぶまれましたが、当日は数日前の雨が嘘のような快晴。真夏のような暑さの中での作業となりました。参加した子どもたちも暑さに負けず、笑顔で天然芝を植え付ける姿があちこちで見られました。

現在、芝は順調に成長しており、ピッチに点在する緑が目立つようになっていきます。オープン予定の秋には、生えそろった芝の上でボールを追いかける子どもたちの姿に会えるのではないのでしょうか。

楽しい笑い声があふれるサッカー場の完成が待ち遠しいですね。

(と)