



クリ (麻生原)

うたごよみ 神無月

「短歌」

渡辺幸士 選

この夏の高校野球盛り上がり暑さも忘れ思
出となる 緒方 明美

母上に採れたて西瓜半分を持参し行けば「何
より」と言う 清田ひで子

盆休みに孫の一家の墓参り遠い所を感謝して
おり 赤星 文子

山茶花の一枝しきりに動きいて雀遊ぶから
ほらと見ゆ 森田 房恵

泣きながら母の後追う幼児に吾の幼時と重ね
て見おり 内田乃武子

早朝より風音強き台風に早く去れよと寝床で
祈る 上村やす美

店は早や秋の売り出しマネキンは秋物を着る
夏日のなかに 吉永由紀子

良く眠れ生きてる事の幸せをしみじみ思う今
朝も目覚めて 塚原 暁益

夏祭り大輪咲かす花火師の苦労を思い技に酔
いたり 池田キヨ子

独り身を和ます鳥の囀りに「来たのね今日
も」と問い掛けてみる 赤星 延子

嬰兒は吾と過ごせり今日ひと日満面の笑み見
せ帰りゆく 塚本 俊子

手入れ無く荒れ地と変わる畑中に白百合の花
背高く咲く 上村 かず

夫婦連れ犬連れで行く散歩道われはここに
妻連れて行く 渡辺 幸士

「川柳」

渡辺幸士 選

「うろうろ」

九十坂まだうろうろと生きている 林 雅之

大型店うろうろ用事捗らぬ 古閑チヨミ

うろうろと行く先決めず散歩する 布田 愛子

ほろ酔いのパパはうろうろ縄暖簾 清川みどり

「空気」

空気澄み今日も一日頑張るぞ 森田千鶴子

和やかな空気に染まぬお邪魔虫 本田長久子

人が住み空気いろいろ作り出す 渡辺 幸士

「肥後狂句」

北川直美 選

そらそうね セネリックでん効くと良エ 広田みどり

そらそうね お金じゃ買えんそれは愛 下山 千恵

そらそうね 買わにや当たらん宝くじ 志垣 光

そらそうね 頑張つと合格するが 佐藤 葵

そらそうね 話のわかる人ですネ 北畑 公美

そらそうね 地獄の沙汰も金だけん 木村 陽菜

そらそうね 九十越えりや背も痛む 布田かんな

そらそうね 年の功にはかなわぬ 平井やよい

そらそうね 借りた金なら返さなん 長原 産賀

そらそうね 一方だけが悪くない 佐野しよう

そらそうね 蝉の泣く声変つたら 光永 六

そらそうね 水に流して出直そか 井元あざみ

そらそうね 鷹産みたいと願うても 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)

8月11日(火)～9月10日(木)

birth お誕生おめでとう

住所	氏名	性別	保護者
豊内	溪村芽衣奈	女	亮太
下横田	林田瑛翔	男	昭子
仁田子	直井正史	男	仁志
豊内	福島大翔	男	貴弘
中山	坂澤真理奈	女	力生
横田	本田陽大	男	城光
糸田	林田大和	男	哲治
田口	上田咲幸	女	麻美
下横田	井出堅心	男	達也
仁田子	富永琉空	男	大地
緑町	川野旭牙	男	大介

marriage ご結婚おめでとう

	住所	氏名
夫	益城町	中田 裕介
妻	上早川	五嶋 恵梨
夫	早川	入口 祥一
妻	水上村	坂下のぞみ
夫	田口	遠山 彰
妻	嘉島町	坂本 恵
夫	世持	志垣健太郎
妻	高森町	白石 彩
夫	田口	山下 祥平
妻	熊本市	田上 稚子

condolence お悔やみ申し上げます

住所	氏名	年齢	世帯主
早川	山下 敏雄	91	敏雄
白旗	本田セツミ	86	龍治
仁田子	松本 忠義	81	盛夫
有安	緒方 壽	84	ハスエ
早川	宮本 節雄	78	修治
早川	寺本 栄子	61	勇次
上揚	中村 安子	89	安子
上早川	美濃田 恵	92	恵
小鹿	入江ムツエ	85	ムツエ
上早川	楠本 典生	59	典生
横田	福田 清子	97	清子

data 甲佐町の人口・世帯数		
項目	数	増減
男	5,294	6
女	5,903	△7
計	11,197	△1
世帯数	4,309	0

平成27年8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）

レンコンと豚肉の炒めもの

3存知ですか?

レンコンに豊富に含まれるビタミンCは水や熱に弱いのが欠点ですが、デンプンと一緒に摂取することでたくさんの量を摂ることができま

す。風邪予防や疲労回復、美肌効果、発ガン物質抑制が期待されるレンコン。栄養たっぷり自然の恵みを美味しく食べて健康な体をつくりましょう。



材料（4人分）

レンコン	100g
豚こま切れ	250g
ショウガ	親指大
濃口しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
ゴマ油	大さじ1

作り方

- ①ショウガは千切りにして、豚肉に塗し付けながら揉み込みます。
 - ②レンコンは、皮をむいて3cmほどの厚さのいちよう切りにして5分ほど水にさらしましょう。
 - ③フライパンにゴマ油を入れ熱したら、しっかりと水を切ったレンコンを入れ炒めます。
 - ④炒めたレンコンに①を加え砂糖を振り更に炒め、豚肉にしっかりと火を通しましょう。
 - ⑤酒、しょうゆで味を付けたら、最後に分量外のゴマ油をさっとひと垂らし加え、手早く混ぜたら出来上がりです。
- ※レンコンの切り方は、好みで大きく切ってもいいですよ。

☆良いレンコンの選び方

- ・表面の皮がぱりっとして、張りのあるもの
- ・全体に丸みを帯びたもの
- ・不自然に白っぽいもの

編集後記

「美りの秋」、「スポーツの秋」、「読書の秋」。秋は、四季の中でもいろんな顔を持つ季節ですが、皆さんはどんな「秋」をお過ごしでしょうか。

今月号のこうさスタイルでは、「スポーツの秋」を満喫している市民ランナーの坂本健次さんにお話を伺いました。

健康づくりの1つとして始めたマラソンは、「マイペースで長く続けることが大切。雨が降る日は休んで、晴れた日に走るくらいがちょうどいい」と坂本さんは語ります。

健康志向の今、ウォーキングする人をよく見かけますが、「ゆっくりでもジョギングをすれば、歩くよりも筋力が付くし脂肪も落ちるので、皆さんにぜひおすすめしたい」と坂本さん。「食欲の秋」に走っている私も「スポーツの秋」を楽しんで見ようと感じました。(み)