

〔短歌〕

赤星延子 選

人々の賑あう声の田植え時
今は緑の背比べなり

緒方 明美

「売家」の貼り紙のありその家の
一人暮らし主を思う

内田乃武子

満月の美しき夜はそれだけで
得した気分小さき幸福

岡部 律子

前線の猛烈な雨降りしきる
早く避難をと呼び掛けるテレビ

吉永由紀子

濁り水流れ流れるその先を
飽かずに眺む水の泡玉

赤星 延子

■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)



〔肥後狂句〕

北川直美 選

息子の嫁

家事はまとめて日曜日

広田みどり

息子の嫁

実の母娘と間違われ

志垣 光

息子の嫁

もめ事はAIに聞く

平井やよい

息子の嫁

テキパキ捌く台所

光永 六

息子の嫁

聞こえよがしに一人言

井元あざみ

息子の嫁

手紙も添えて贈り物

日高 美里

息子の嫁

義母と仲良くよろしくね

上田 梅清

息子の嫁

いつもエプロン手離さん

北川 直美

ひとの動き

6月11日(木)～7月10日(金)届出

お誕生

今月の届出はありませんでした

ご結婚

今月の届出 2組

お悔やみ

住 所	氏 名	年 齢	世帯主
豊 内	伊豆野ミツ子	93	正 三
糸 田	緒方 順一	60	誠 也
下横田	西川 香苗	77	博
糸 田	井芹ミネ子	94	こずみ
安 平	木原 浩司	66	治 美
芝 原	河野 弘子	73	晃 之
上早川	坂上アイ子	101	アイ子
吉 田	石坂 妙	78	富来 玲
早 川	岡部 千秀	89	泰 子
大 町	鎌田百合子	95	寿市郎
豊 内	伊藤 輝貴	99	秋 子
白 旗	金柿 洋子	89	親
下横田	松岡 聡	82	チ ホ
豊 内	嶋田 稔	91	由美子 ほか1人

ふるさと甲佐 応援寄附金

▶ご寄附いただいた皆様

お名前	ご住所
・北林 司様	宮崎県
・辛川 清治様	静岡県
・若宮由布子様	兵庫県
・浦辺 啓介様	岩手県
・有働 功朗様	東京都
・當城 佳昭様	広島県
	ほか多数

■お問い合わせ先

町地域振興課

☎096-234-1154

ふるさと納税の
詳細はこちらを
チェック!▶



「広報こうさ」ア
ンケート実施中!
ご協力をお願いし
ます▶



Let's make health

甲佐の野菜で作ってみよう!

暑い日におすすめ トマトカレー

レシピ提供: 料理研究家 沼田峰子さん(北原区)



【材料】(3人分)

トマト 大2個
タマネギ 1個
ジャガイモ 1個
ニンジン 小1個
鶏ひき肉 200g
塩こしょう 適宜
市販のカレールー 2分の1箱
サラダ油 大さじ1
水 1カップ

【作り方】

- ① タマネギ・ニンジン・ジャガイモは1センチ角に、トマトは2センチ角に切ります。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、中火で鶏ひき肉・野菜の順で炒め、軽く塩こしょうをし下味を付けておきます。
- ③ 肉に火が通り野菜がしんなりしたら、水を加え煮立たせます。火を止め、カレールーを加えて蓋をして、3分ほど待ちましょう。
- ④ 3分経ったら火を付け、ゆっくり混ぜながら煮立たせたら出来上がりです。

ご存じですか?

真夏に冷たく冷やした真っ赤なトマトをひとかじりって、たまりませんよね。栄養素の1つである「リコピン」は、強力な抗酸化作用やがんのリスクを低減させるなどのたくさんの効果があり、その他にも腸内環境を整えて便秘改善、疲労回復・血圧低下などの効果も期待できるってご存じですか?

たくさんの効果と栄養の宝庫と言われるトマト。ただし、食べ過ぎは体を冷やしてしまうので、気を付けましょうね。

この度の地震で、多くの皆さんが不安な日々を過ごされていることと思います。被災された方々に心からお見舞い申し上げます。

10年前の熊本地震や昨年の豪雨災害を乗り越え、今回のこの地震。災害対応などに追われる日々の中、改めて「いつもの毎日」がどれほど大切なものかを痛感しています。一方で、隣近所で片付けを手伝ったり、避難所で励まし合ったりする住民の皆さんの姿に、甲佐町の温かさを改めて実感しました。

災害支援情報を号外として先日発行しましたが、町広報紙として、お伝えすべきことを伝えることはもちろん、町民の皆さんの「笑顔」をつくる広報紙づくりができるようこれからも努めていきます。

(三)

編集後記