

literary work

うたごよみ ～長月～

〔短歌〕

赤星延子 選

蘇る震度7度の大地震
自然の脅威見えぬ恐怖

吉永由紀子

大地震猛暑酷暑のわが町は
日本一の暑さ記録す

岡部 律子

猛暑や地震の不安続く日に
癒やすが如く白ゆり咲きぬ

内田乃武子

狭き庭一輪の花咲きをりて
卓に飾れば主役となりぬ

緒方 明美

突然の地震の怖さ語りかけ
けなげに咲きし庭の日扇

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

寝転んで

日本の夏は青畳

広田みどり

寝転んで

落ちた天井眺めつつ

志垣 光

寝転んで

テレビチャンネル手離さん

平井やよい

寝転んで

介護のモデルやってみた

光永 六

寝転んで

再放送の西部劇

井元あざみ

寝転んで

節約おかず考える

日高 美里

寝転んで

夏の楽しみ甲子園

上田 梅清

寝転んで

舞台挨拶思案中

北川 直美

ひとの動き

7月11日(土)～8月10日(月)届出

お誕生

住 所	氏 名	性別	保護者
西寒野	向山 仁瑚	女	棕 太
ほか1人			

ご結婚

今月の届出 1組

お悔やみ

住 所	氏 名	年齢	世帯主
白 旗	本田 邦一	92	榎 子
仁田子	松井 艶子	95	艶 子
西寒野	水足 輝子	93	輝 子
田 口	喜田佐智子	97	佐智子
横 田	三浦 幸子	91	幸 子
ほか6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
・村上 茂樹様	熊本県
・山中 隆平様	東京都
・丹羽 功様	大阪府
・松川 國秋様	東京都
・北岡 正明様	京都府
・藤田 裕人様	愛知県
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!

甲佐風石垣団子

レシピ提供: 料理研究家 沼田峰子さん(北原区)



【材料】(12個分)

サツマイモ …… 2本(約300g)
中力粉 …………… 200g
砂糖 …………… 大さじ5
塩 …………… 2つまみ
ベーキングパウダー …… 小さじ1
ぬるま湯 …… 2分の1カップくらい

【作り方】

- ① サツマイモはよく洗い、皮は剥かずそのまま1.5cmの角切りにし、水に晒してアクを抜きましょう。
- ② ボウルに粉・砂糖・塩・ベーキングパウダーを入れ、よく混ぜ合わせます。
- ③ ②に水切りした①のイモを入れ、ぬるま湯を少しづつ加えていきます。こねないように、切るようにして全体を混ぜ合わせます。
- ④ アルミカップなどに③をスプーン2杯ぐらい入れ、湯気の上った蒸し器で15～18分ほど蒸します。竹串を刺して何もついてこなければ出来上がりです。

ご存じですか?

秋といえばお芋さん! お芋さんといえば食物繊維。といえば便秘の改善ですよ。でもそれだけではありません。サツマイモに含まれるビタミンCは、レモンの約7倍もあるってご存じですか?

若返りや骨、歯を健康に保つことも期待できます。また、精神安定にも効果があるそうです。むくみがでたら「焼き芋」や「蒸し芋」など温かいものを食べることで改善が期待できます。でも、食べすぎには注意しましょう。

皆さんの「日常」が早く戻るように願いながら、今後も情報を届けていきます。

(三)

建への近道です。

昨年、令和8年熊本地震の発生以降に発行している「広報こうさ」では、震災関連の各種支援情報を掲載し、被災された方の一歩でも早い生活復興のお役に立てるようお知らせしています。

編集後記