

〔短歌〕

赤星延子 選

友人の創作童話ラジオより
流るるを聴きしみじみ嬉し

岡部 律子

ジャリ庭のすきまに根付く百日紅
ついはむ鳥に花びら散らす

内田乃武子

携帯に皆の番号記憶させ
いざという時思い浮かばぬ

緒方 明美

猛暑にあえぐ日々なれど朝に夕
細くこうろぎの声聞こえる

吉永由紀子

真夜中の青白く照る満月は
一際太く輝く

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

ハラハラ
親の携帯繋がらん

広田みどり

ハラハラ
うなぎ登りの電気代

志垣 光

ハラハラ
コロナじゃないか検査待ち

平井やよい

ハラハラ
瘤はただの脂肪なら

光永 六

ハラハラ
槍で突きたい大鯰

井元あざみ

ハラハラ
息子の試合見とられん

日高 美里

ハラハラ
明日が娘の初舞台

上田 梅清

ハラハラ
バトンタッチに有る課題

北川 直美

ひとの動き

8月11日(火)～8月31日(月)届出

お誕生

住 所	氏 名	性別	保護者
早 川	庄村 蓮生 ^{はすき}	男	裕 太
仁田子	富永煌琉 ^{きるあ} 亜	男	大 地

ご結婚

今月の届出はありませんでした

お悔やみ

住 所	氏 名	年齢
横 田	田上 悦子	79
上早川	栗林 大八	79
下横田	佐川 朝子	102
田 口	岩木 哲夫	93
岩 下	渡邊 良子	92
芝 原	中林 徳子	85
坂 谷	田上 深	95
府 領	野々口春幸	86

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
・奥野 周司様	大阪府
・忠谷 孝夫様	大阪府
・甲斐 仁三様	愛知県
・井上 裕次様	大阪府
・丸新 大介様	大阪府
・内田 孝様	千葉県
	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!

疲れた心に「簡単ナムル」

レシピ提供: 料理研究家 沼田峰子さん(北原区)



【材料】(4人分)

ホウレンソウ …………… 2把
ニンジン …………… 小1本
☆合わせ調味料
ゴマ油 …………… 大さじ1
しょう油 …………… 小さじ2
おろしニンニク(好みで) 小さじ1
塩・コショウ …………… 少々
いりごま …………… 大さじ1～2

【作り方】

① ホウレンソウはよく洗い、ラップでクルクルと巻いておきます。
② ニンジン皮をむき、3センチくらいの長さの千切りにします。
③ ①と②を600ワットのレンジで2～3分加熱し、ホウレンソウはラップごとギュッと絞り、4センチの長さに切ります。
④ ボウルに合わせ調味料を入れてよく混ぜ、②と③を加えよくあえましょう。最後にいりごまをふったら出来上がりです。

ご存じですか?

平成28年熊本地震から10年経ち、また2度目の被災という方が大勢いらっしゃると思います。そこにきてこの酷暑、身体だけでなく心も疲れてしまいましたね。エネルギーの基になる栄養はもちろん必要ですが、疲れた心にも栄養が必要だってご存じですか?それは「オメガ3脂肪酸」です。なかなか寝付けない、食欲がない、やる気が出てこない、なんとなくうつ症状だという人におすすめな栄養素で、サバ・イワシ・サンマなどの青魚に多く含まれています。鉄分たっぷりのホウレンソウにも含まれるので、毎日の食卓に取り入れるといいでしょう。食欲が無い時は、バナナ・ヨーグルトもいいですよ。そして、きちんと3食(朝・昼・夜)しっかり食べることが大切です。

この編集後記の隣に、「広報こうさ」へのアンケートの二次元コードを置いていますが、皆さんはご回答いただいたことありますか?

無記名式ですので、いただいたご意見にお返事することはできませんが、1つずつ確認させていただき、広報づくりの参考にさせていただきます。

お褒めのご意見もいただいておりますが、「こんな特集をしてほしい」「この情報をもっと載せて欲しい」という「広報こうさ」をより良いものにしたいという「愛情」を感じるものがほとんどです。

私もより良い広報を皆さんにお届けしたいと思っていますので、皆さんの広報への「愛」をアンケートでお寄せください。お待ちしております。(三)

編集後記