



白旗小児童から白旗仮設団地の入居者に贈られたプランター

うたごよみ ー 葉月 ー

「短歌」

渡辺幸士 選

起き抜けに窓を開ければ真青なる空に清しき

初夏の風

赤星 延子

各地から震災支援の方々に「ありがとう」と

の旗を立てたし

緒方 明美

雨上がりひとときわ映えて紫陽花は暮れ行く庭

に彩りを増す

池田キヨ子

吾の好きな椿に香り無いと言う今度咲いたら

試してみよう

内田乃武子

震災は疎遠の人を近くする「熊本がんばれ」

小包届く

塚原 暁益

自然とはこれ程酷きものなのか続く余震に集

中豪雨

上村 やす美

町川を泳ぐ魚影は川上の新しき水欲りつつ上

る

上村 かず

大地震のあの日も今日も百年の重みのごとく

梅雨の雨降る

吉永由紀子

成すこともなく夕空のちぎれ雲見ており明日

もかく過ごすかも

渡辺 幸士

「川柳」

渡辺幸士 選

「希望」

この足で思う所に旅したい

林 雅之

傘寿まで生きても希望白寿まで

古閑千ヨミ

合格は希望通りと電話あり

安浪 アキ

ありがたい桜の里の極楽よ

森田千鶴子

「気楽」

こんな世だせめて気楽に生きたいな日隈

俊郎

雨風をしのげるだけで気楽です

布田 愛子

気楽とはこんなものかとひとり旅

清川みどり

職退いて気楽にあての無い旅路

渡辺 幸士

「肥後狂句」

北川直美 選

目瞑って ラジオドラマの主人公 広田みどり

目瞑って 熊本城はもともとまま 下山 千恵

目瞑って 足音だけですぐわかる 志垣 光

目瞑って デイトサすとにゃらん振り佐藤 葵

目瞑って 整形したて言わんけん 布田かんな

目瞑って 考え込みが寝入つとる 平井やよい

目瞑って 馬鹿程親はかわいかつ 長原 産賀

目瞑って 出されるもんは食うとよか 佐野しよう

目瞑って 十まで覚え自慢顔 光永 六

目瞑って 肚を括って生きて行く 井元あざみ

目瞑って いつも事と聞き流し 日高 美里

目瞑って 幼き昔懐かしむ 上田 梅清

目瞑って バッハの分かりよつとこかい 北川 直美

■お問い合わせ先 町教育委員会公民館事務局  
☎096・2334・2447 (内線321)

# ひとの動き (敬称略)

6月11日(土)～7月10日(日)

## birth お誕生おめでとう

住所	氏名	性別	保護者
下横田	渡邊 涼央	男	久也
白旗	本田 滉乃	男	文秋
麻生原	福田 歩叶	男	常男
吉田	内村 優佑	男	久美
上早川	矢野 晴大	男	湧大
東寒野	渡邊 雄大	男	信也

## marriage ご結婚おめでとう

	住所	氏名
夫	御船町	松永 寿明
妻	早川	入口麻登加
夫	熊本市	吉田 光徳
妻	府領	中村 仁美
夫	津志田	石本 優介
妻	富士市	大橋美香里
夫	熊本市	岡本 祥平
妻	府領	鶴山 綾香

## condolence お悔やみ申し上げます

住所	氏名	年齢	世帯主
麻生原	松村 明雄	79	幸雄
岩下	曾我 収	79	弘子
上早川	岩本 憲一	95	一憲
豊内	勝本貫一郎	85	貫一郎
上早川	園田八重子	99	俊雄
豊内	佐野 泰雄	85	昌英
船津	後藤 元光	91	孝一

●お詫びと訂正について  
先月号の「こうさの話題」に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。  
・6ページ「本町へのたくさんの義援金」本文前から1行目(誤) Y K K A P(株)熊本製造所から町へ  
(正) Y K K A P(株)から町へ

data 甲佐町の人口・世帯数		
項目	数	増減
男	5,204	0
女	5,836	6
計	11,040	6
世帯数	4,310	4

平成28年6月30日現在

## こうさの野菜で作ってみよう!



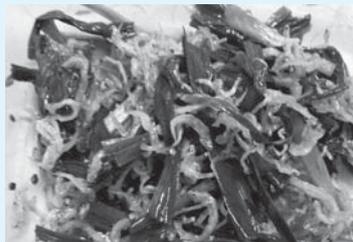
レシピ提供：料理研究家 沼田峰子さん(北原区)

## がんばれ甲佐！ニラのおかず

### ご存知ですか？

ニラには、疲労回復や免疫力のアップ、血液サラサラ効果などのあるβカロテンやビタミンB群など栄養が山ほど入っています。

避難生活や地震の後片付けなどで体も疲れているはず。そんな時には、甲佐のニラを食べて体を生き返らせて乗り切ってください。



### 材料 (4人分)

ニラ ..... 2把  
チリメンジャコ ..... 50g<sup>ア</sup>  
サラダ油 ..... 大さじ1  
しょうゆ ..... 大さじ1  
酢 ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 小さじ1  
ゴマ油 ..... 大さじ1  
こしょうまたは唐辛子 ..... 少々

### 作り方

- ①鍋に半分ほど湯を沸かして塩を少し入れます。そこへきれいに洗ったニラを入れサッと茹でて、水にさらします。
- ②ニラは、軽く手でしごいて水気を切り、食べやすい大きさに切り揃えましょう。
- ③フライパンにサラダ油を入れ熱し、チリメンジャコを加えてカリカリになるまで炒めます。
- ④大きめの器にしょうゆと砂糖を入れよく溶かします。次に酢を加え、最後にゴマ油を足します。お好みでコショウか唐辛子を加えてください。
- ⑤合わせた④に②と③を入れ混ぜ合わせたら出来上がりです。冷たく冷やしてから召し上がってください。

※酢は、お好みで量を加減してください。また酢をレモン汁に変えても違った味が楽しめますよ。

## 編集後記

旧暦の8月は「葉月」と呼ばれ、葉が紅く染まり落ち始める初秋でしたが、今では夏真っ盛り。落ちる葉は、取材でカンカン照りの外に出るときに吹き出す汗ばかりです。

今月の「あゆみだより」のテーマは「水分補給」について。すでに熱中症や脱水症状による事故が各地で発生しており、蒸し暑さが続く上に、夏休みに入りお出掛けの機会が増えることから特に注意が必要です。

さらに、家の中でも高温で湿度が高いと脱水症状が知らぬ間に進んで、自覚症状がないまま熱中症になる場合もあります。特に、高齢者や子どもなどは、体内から水分が排出されやすく、自覚症状があまり出ないことがあるので注意しましょう。

夏はまだ始まったばかり。体調を壊さないように気を付けて乗り越えましょう。(み)