



8月5日（金）「ハロー Baby！」に参加した甲佐中生徒と交流した赤ちゃんと保護者

うたごよみ 長月

「短歌」

渡辺幸士 選

炎天下荷台に積まるる豚達は明日の運命知る  
事もなし  
塚原 暁益

何事も無かったごとく育つ苗悲しみのなか希  
望湧き来る  
緒方 明美

炎天に百日紅の咲き盛り暑さに負けず吾も元  
気に  
赤星 文子

オウーオウーと掛け声響く朝トレの少年野球  
の選手逞し  
池田キヨ子

連れだちて亡夫と行きし花火会今宵は屋根の  
上に眺むる  
上村 かず

立ち並ぶ仮設団地の静もりて遊べる子らの声  
響き合う  
吉永由紀子

生け垣の枯れし根元に朝顔の種を蒔けども豪  
雨が流す  
上村やす美

主の無き家はつきつき壊されて見慣れし町の  
姿変われり  
内田乃武子

震災後やつと動きし車窓より倒れし墓石青き  
屋根見る  
塚本 俊子

静かなる一番星の輝きて時を忘れて湯けむり  
上がる  
赤星 延子

それぞれの過去美しく懐かしく集いて語る同  
窓会で  
渡辺 幸士

「川柳」

渡辺幸士 選

「苦勞」 「覚悟」

生きるとは苦勞すること覚悟する  
日隈 俊郎  
覚悟して自分の心入れ替える  
三芳 嘉逸  
苦勞した遠い昔も夢うつつ  
安浪 アキ

「薬」

百薬の長のお陰で長生きか  
林 雅之  
日に三度忘れないよう薬飲む  
布田 愛子  
薬より貴方の嘘が効いている  
清川みどり  
薬飲みながら見果てぬ夢描く  
渡辺 幸士

「肥後狂句」

北川直美 選

大概アで 後は息子に任せなん 広田みどり  
大概アで 呑み納めして嫁もらえ 下山 千恵  
大概アで 片付けせんと歩かれん 志垣 光  
大概アで 何人持つと良かかいた 佐藤 葵  
大概アで 止めんか喧嘩日の暮るる 布田かんな  
大概アで シャッター押さなくたぶるる 平井やよい  
大概アで 親の意見も聞かんかい 長原 産賀  
大概アで オイと呼ぶとは止めなつせ 佐野しよう  
大概アで 自慢話しにやつきあえん 光永 六  
大概アで 見てみるごたる遺言書 井元あざみ  
大概アで 家計譲って貰い度ア 日高 美里  
大概アで 基準下げんと嫁は来ん 上田 梅清  
大概アで 今度のママに馴れてくれ 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)

7月11日(月)～8月10日(水)

## birth お誕生おめでとう

住所	氏名	性別	保護者
豊内	片山 八恵	女	祥子
船津	井芹 美咲	女	雄也
津志田	菊谷 善之助	男	剛史
西寒野	上田 翔那太	男	淳美
糸田	井芹 紗彩	女	祐一
白旗	岡本 唯花	女	至央
津志田	石本 蓮	男	優介
横田	坂村 唯楓	女	浩太
上早川	岩吉 帝哉	男	大輝

## marriage ご結婚おめでとう

	住所	氏名
〔夫妻〕	田口	前田 賢介
	山鹿市	飯田 理美
〔夫妻〕	熊本市	狩俣 寿哉
	横田	田添 由紀
〔夫妻〕	芝原	佐藤 純
	熊本市	吉岡 貴久子

## condolence お悔やみ申し上げます

住所	氏名	年齢	世帯主
中横田	甲斐 亮二	69	美子
芝原	佐藤 繁俊	83	千紗登
有安	荒瀬 親雄	81	誠也
早川	時田 眞智子	79	眞智子
田口	緒方 祐子	77	涉
田口	谷口 レイコ	73	利雄
坂谷	山下 春女	90	春女
糸田	大塚 武平	103	武平
豊内	佐野 信次郎	81	聡
豊内	吉松 増枝	88	毅
早川	坂本 喜久夫	75	クミ子
西寒野	永野 トミ	98	トミ
早川	東 泰敬	88	敬浩
糸田	井芹 道治	87	哲己
吉田	緒方 一女	62	俊明

## data 甲佐町の人口・世帯数

項目	数	増減
男	5,189	△15
女	5,827	△9
計	11,016	△24
世帯数	4,306	△4

平成28年7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）

### ミョウガとナスの炒め煮

#### ご存知ですか？

ミョウガは、栄養いっぱいの野菜。体の熱を冷まし、解毒効果で夏の疲れを取ってくれます。細かく刻んでサッと水で洗い流してみそ汁やそうめんの薬味にすると食欲が増進しαピネンという香成分が頭をシャキッとしてくれます。また、ホルモンバランスを整えてくれるので生理不順や更年期で悩んでいる方にもおすすめしたい食材です。



#### 材料（4人分）

ミョウガ	3～5個	} A
ナス(中)	3本	
砂糖	小さじ2	
しょうゆ	大さじ2～3	
みりん	大さじ2	
だし汁	100cc	
サラダ油	大さじ3	

#### 作り方

- ①ミョウガはきれいに洗い、食べやすい幅の縦に切りサッと水にさらしてザルに取ります。
  - ②ナスは皮に切れ目を数か所入れて縦に切り2～3等分して、水にさらしてアク抜きします。
  - ③アク抜きした②は軽く水気を絞りザルに取ります。
  - ④フライパンにサラダ油を入れ熱したら③のナスを入れサッと炒めます（この時、水がはねるので火傷に注意してください）。
  - ⑤次にミョウガも加え、一緒にサッと炒めます。
  - ⑥油が全体に回ったら、Aを加えましょう。全体をはしで大きく混ぜたら蓋をして、中火くらいで15分ほど煮たら完成です。味が染みるまで、そのまま30分ほど待ちましょう。
- ※密閉容器に入れて冷たく冷やして食べるのもおすすめです。
- ★湯船にミョウガを入れてゆっくり浸かるのも、疲れが取れるのでおすすめです。

## 編集後記

8月に開催されたリオデジャネイロオリンピック。日本選手団は、史上最多となる41個のメダル獲得を成し遂げ、日本の誇りを世界に示すとともに人々に感動、勇気、笑顔を与えてくれました。期間中は、夜中に放送される試合の観戦のため寝不足が続いた方も多かったのではないのでしょうか。

次回、4年後の2020年に開催される東京オリンピックでは、メダルの獲得数をもっとふやせるのではと期待されています。今月号では、本町出身の選手たちの九州や全国大会での活躍をご紹介します。インタビューした選手からは「次の試合に向けて練習を頑張りたい」という前向きなコメントが多くありました。本町からオリンピック日本代表として活躍する選手が誕生するのも、近い将来あるかもしれませんね。(み)