



空蟬

うたごよみ 一葉月

「短歌」

渡辺幸士選

寂しかり同年代の人逝きて在りし日偲び独り酒酌む
白梅 武人

水張りし稲田に写る町の灯に静かな里が賑やかに見ゆ
塚原 暁益

洗われてきれいになりし田植機は役目を終えて一年を待つ
緒方 明美

横なぐりに窓を打ちつつ降る雨は語り部のごと聞こえる夜
吉永由紀子

古時計ネジ巻く人もない今は煤けたままに捨てるも難し
池田キヨ子

毎朝の散歩で出会う友達とお喋りしたりオセロして居り
赤星 文子

本年も例年通り梅雨に入り部屋いっぱいに干し物下がる
上村やす美

初夏の庭どくだみの花咲きて夕陽落ちれば白さ増しゆく
内田乃武子

ときめきも挫折もあらむ日々にして朝の新聞ゆつくりと読む
渡辺 幸士

「川柳」

渡辺幸士選

「ひろびろ」

梅雨晴れたひろびろとした野に出よう
日隈 俊郎

大阿蘇の原野にこころ癒される
清川みどり

「暑い」

老人に暑さ寒さが応えます
川村 文子

暑くても元気な日々感謝する
渡辺 幸士

「肥後狂句」

北川直美選

バサバサ 天辺てっぺんに巣を作つとる
広田みどり

バサバサ 猪が荀食い荒し
下山 千恵

バサバサ 自肅で髪も切り出さん
志垣 光

バサバサ 散らかつて仕末におえん
佐藤 葵

バサバサ こん肉ア安かつたろう
平井やよい

バサバサ 戦後浮浪児思ひ出す
長原 産賀

バサバサ 見かけも味ももうひとつ
佐野 京

バサバサ カラスに手提げおつとられ
光永 六

バサバサ 裏山の竹鳴り止まん
井元あざみ

バサバサ 仕分けしながら捨ててゆく
日高 美里

バサバサ 永ながう床屋に行つとらん
上田 梅清

バサバサ CMまじゃ円まやかちゆうて
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)

6月11日(木)～7月10日(金)

birth お誕生おめでとう

住所	氏名	性別	保護者
津志田	森田 光 <small>ひかる</small>	男	譲 治
上早川	荒田 滯輝 <small>れいすけ</small>	男	知 輝
麻生原	柳瀬 碧 <small>あおい</small>	男	竜 一

marriage ご結婚おめでとう

	住所	氏名
〔夫妻〕	豊内	古閑 信介
	福岡県	野本 万莉

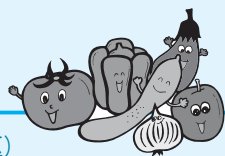
condolence お悔やみ申し上げます

住所	氏名	年齢	世帯主
津志田	野口 正憲	80	幸 子
津志田	清村 栄一	65	輝 美
上早川	大森 隆盛	76	久美子
上早川	野仲 マスエ	84	里 美
下横田	田上 アヤ	100	ア ヤ
有 安	小山 五男	79	エツ子
中横田	三浦 郁子	82	郁 子

data 甲佐町の人口・世帯数		
項目	数	増減
男	5,026	▲12
女	5,472	▲13
計	10,498	▲25
世帯数	4,330	4

令和2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)

夏野菜の味噌サラダ

ご存じですか？

カボチャには、強力な抗酸化作用があるビタミンE、精神的ストレスを和らげてくれるビタミンCなどが含まれています。また、緑黄色野菜に含まれる代表的な栄養素のβカロテンには、疲労回復や免疫力を強化する効果もあるようです。

また、カボチャに含まれるリグナンは、ホルモンのバランスを整えてくれます。冷え性や美容の対策など多くの要素を満たしてくれるカボチャの食べ方は、天ぷら、煮物、サラダなどいろいろありますが、食べる時は必ず皮ごと食べましょう。

皮の部分にこそ栄養が豊富だって、ご存じでしたか？



作り方

- ①洗ったカボチャのワタをとりラップで包みます。
- ②600Wの電子レンジで6～7分加熱して、少し冷めたら7ミリの幅に切り揃えます。
- ③ナスはラップで包み、電子レンジで2分加熱後、4ミリの幅に切り揃えます。
- ④タマネギは4ミリの厚さに切ります。
- ⑤フライパンを火にかけ、潰したニンニクを香りが出るまで炒め、タマネギ・カボチャ・ナスの順番に加えます。カボチャが崩れないように炒め、そのまま冷ましましょう。
- ⑥味噌・赤酒・酢を合わせて冷えた野菜炒めと混ぜ合わせます。食べる直前まで冷やしておくのがおすすめです。

材 料 (4人分)

カボチャ	1/4個
ナス	2本
タマネギ	1個
ニンニク	1片
サラダ油	大さじ2
お好みの味噌	大さじ2
赤酒	大さじ2
酢	大さじ1

7月3日(金)から降り始めた雨は4日(土)未明にかけて豪雨へ変わり、県南部を中心に甚大な被害をもたらしました。4日未明、大雨警報の発令を受けて、町では役場本庁舎に注意制班を招集し、町内の被害確認や避難所開設を実施。幸い町内には大きな被害は確認されませんが、報道される被災地の現状は、熊本地震を経験していても想像を超えるものがあります。

町では、発災後、熊本県町村会の要請に応じて被災地へ人的支援を行っています。新型コロナウイルスへの対応も迫られる被災地に対して町職員として何が出来るのか。熊本地震後の混乱を思い出しながら、日常業務と向き合い続ける毎日です。皆さんも被災地に思いを寄せながら、いざという時の行動について再確認をお願いします。(と)

編集後記