

うたごよみ 一長月一

「短歌」

渡辺幸士 選

人吉の被災報道胸痛くただ茫然とテレビに見入る
白梅 武人

人の手の入らぬ畑に猫じゃらしゆらゆら揺られて梅雨は明けたり
塚原 暁益

何もかも雨で流されまるはだか再建誓う姿
尊し
緒方 明美

瞬く間に流域襲う濁流は爪痕深く怖さ知らしむ
吉永由紀子

朝未^{まだ}き肌に冷氣の心地好く墓碑に朝日の陽光^{ようこう}眩しき
池田キヨ子

東京の孫がお盆に来ると言う逢いたいけれど「コロナ」も怖い
赤星 文子

梅雨空の雨のしづくを浴びた葉は見事なまでの青い紫陽花
上村やす美

美しく老いていこうと思えども肌の手入れも三日で終わる
内田乃武子

生き生きと家族を守る顔になり嫁ぎ行きたる娘が帰省せり
渡辺 幸士

「川柳」

渡辺幸士 選

「いらいら」

子育てはいらいらしたら駄目なんだ
日隈 俊郎

約束の待てど暮らせど来ない人
清川みどり

「揺れる」

九条が揺れる日本を確かめる
川村 文子

誘われて老いの心も揺れてくる
渡辺 幸士

「肥後狂句」

北川直美 選

ニヤニヤ 昔の日記読み返し 広田みどり
ニヤニヤ 彼女のメール金曜日 下山 千恵
ニヤニヤ ヘそくり眺めほくそ笑む 志垣 光
ニヤニヤ 人の顔見て失礼か 佐藤 葵
ニヤニヤ お顔の垂み取つてるの 平井やよい
ニヤニヤ まあだ色気の有つかい 長原 産賀
ニヤニヤ 内緒事には向いとらん 佐野 京
ニヤニヤ 亭主料理にメニューふえ 光永 六
ニヤニヤ お隣さんの痴話喧嘩 井元あさみ
ニヤニヤ 孫の仕種^{しくさ}のほめられて 日高 美里
ニヤニヤ 新婚旅行思い出し 上田 梅清
ニヤニヤ 色気の悪い聴診器 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)

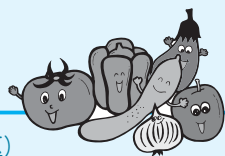
7月11日(土)～8月10日(月)

birth お誕生おめでとう

住所	氏名	性別	保護者
船津大町緑	仲原 夏葵 柚留木あかり 松崎 望愛	女 女 女	洋 貴 龍 一 将 悟

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)

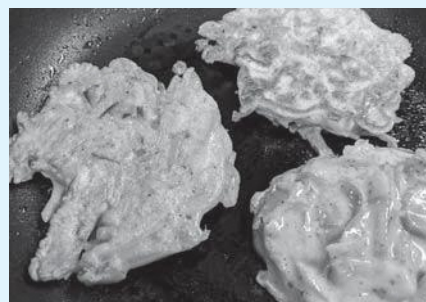


ニンジンのお好み焼き

ご存じですか？

旬はもう少し先になるニンジンは英語で「キャロット」。栄養素「カロテン」の語源になるほどニンジンには豊富に含まれます。βカロテンは抗がん作用や免疫賦活作用などを持つ栄養素で、体内でビタミンAに変わり、視力や粘膜、皮膚の健康維持、喉や肺などの呼吸器系統を守る働きがあります。脂溶性のビタミンAは油炒めなどでより効率的に吸収できますよ。

ビタミン類が損なわれないよう、できるだけ新鮮な状態で食べることや調理に時間をかけ過ぎないことも大切です。夏バテしないためにも、正しい食生活を心掛けましょう。



作り方

- ①千切りにしたニンジンとポテトチップをボウルで混ぜ合わせ、しんなりするまで揉み込みます。
- ②別のボウルに卵、顆粒だし、塩、水をよく混ぜておきます。
- ③①に小麦粉と②を流し入れダマが残らないように混ぜ合わせます。30分程寝かせると、味が落ち着きよりおいしくなります。
- ④フライパンを熱したらサラダ油を入れ、③を人数に合わせて焼いていきます。
- ⑤片面が焼けたら裏返し、蓋をして3～4分焼いたら出来上がりです。
- ⑥ソースを塗って皿に盛りつけ、好みでマヨネーズをどうぞ。

材料 (4人分)

ニンジン	中2本
ポテトチップ	1/2袋
小麦粉	100g
卵	1個
水	約1/2カップ
塩	大さじ1/3
顆粒だし	大さじ3
サラダ油	大さじ3
とんかつソース	適量
マヨネーズ	適量

condolence お悔やみ申し上げます

住所	氏名	年齢	世帯主
芝原	田端 澄	89	孝 士
早川	大隈 聖	66	圭 輔
下横田	北畑 常博	84	常 博
白旗	成瀬 昭子	65	昭 子

data 甲佐町の人口・世帯数		
項目	数	増減
男	5,017	▲9
女	5,474	2
計	10,491	▲7
世帯数	4,345	15

令和2年7月31日現在

編集後記

まだまだ暑さが厳しい日が続いています。皆さんはいつもと違う今年の夏をどう過ごされましたか。

新型コロナウイルスの全国的な感染拡大を受けて、夏祭りや花火大会といった例年の活気が鳴りを潜め、お盆の帰省や家族旅行を取り止めた人も少なくなかったのではないのでしょうか。

そんな中、7月末にオープンした井戸江峡交流拠点施設は、3密を避けながら楽しめる屋外施設としてにぎわいを見せています。

今月号では、本町の新たな見どころとして誕生したグランピング施設とその楽しみ方について少しだけお伝えしています。気候が良くなるこれからの季節、井戸江峡キャンプ場がどう生まれ変わったのか、ご家族で足を運び、目で見て肌で感じていただければと思います。

(と)