



棚田

うたごよみ 文月

〔短歌〕

渡辺幸士選

コロナ禍の復興願ひ竹あかり願ひよ届けと
水面にゆれる
池田キヨ子

嫁ぐ孫花嫁姿きれいよと亡夫に語りて幸せ
祈る
赤星 文子

目をさまし何気なく日を過ごせるは幸せ多
き事と知るなり
緒方 明美

限界だ苦労ばかりの人生に心が荒れて歌な
ど詠めぬ
塚原 暁益

夕間に白く輝くどくだみは明日は摘まれて
薬草となる
内田乃武子

変異してまた変異するウイルスの目覚めた
るごと世を渡りゆく
吉永由紀子

聴力の衰えて良きこともあり嫌な雑音聞こ
えずに済む
渡辺 幸士

〔肥後狂句〕

北川直美選

うろたえて

ゴルフバックは帰宅せん 広田みどり

うろたえて

レジで真つ青空財布 下山 千恵

うろたえて

下りの汽車にきやあ乗った 志垣 光

うろたえて

着替えらしたろ裏返し 佐藤 葵

うろたえて

人のつ履いてきやあ帰り 平井やよい

うろたえて

航空券な取り戻る 長原 産賀

うろたえて

旦那の名前きゃあ忘れ 光永 六

うろたえて

シャツから透ける背の獅子 井元あさみ

うろたえて

カバンに詰むる貴重品 日高 美里

うろたえて

飯を食つたら喉のどエつめた 上田 梅清

うろたえて

気持が先で足もつ縫れ 中村 南幸

うろたえて

わア弁解が苦しそう 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)
5月11日(水)～6月10日(金)届出

birth お誕生おめでとう

住所 氏名 性別 保護者
船津 稲葉 結菜 女 司
田口 舩永 明紗 女 諒
芝原 佐藤花波美 女 純
ほか2件

marriage ご結婚おめでとう

今月の婚姻夫婦 1組

condolence お悔やみ申し上げます

住所 氏名 年齢 世帯主
仁田子 藤本 利生 85 繁子
豊内 豊田セイ子 89 セイ子
麻生原 片岡 爲雄 101 爲雄
豊内 上村ヨシ子 81 忠義
ほか4人

data 甲佐町の人口・世帯数		
項目	数	増減
男	4,943	▲7
女	5,376	10
計	10,319	3
世帯数	4,416	11

令和4年5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)



夏のお助け常備菜

ご存じですか？

7月に入り、暑い夏がやってきました。冷房が効きすぎた部屋にいたり、暑い室外と涼しい室内を何度も行き来していると、自律神経のバランスが崩れ、体にさまざまな不調が起こる可能性があります。そんな時こそ夏野菜が必要だっのご存じですか？

夏野菜には体温を下げてくれる働きがあります。また紫外線対策に効果のあるカロチノイドやビタミンCを多く含むキュウリ・ナスが大きく力を発揮してくれます。

美味しい夏野菜のパワーで、暑い夏を乗り切りましょう。



作り方

- ①野菜は全て1等角に刻みましょう。この時、キュウリの種の部分を取り除いておくこと日持ちが良くなります。
- ②刻んだ野菜をボウルに入れ、塩を振り軽く混ぜ冷蔵庫で冷やしておきます。
- ③冷やした野菜がしんなりしたら、ざるに上げしっかり水気を切ります。無理に手で絞らず、ザルのまま冷蔵庫に入れ、20分程放置します。
- ④野菜の水気が切れたら容器に移し入れ、しょうゆとかつお節で味を整えたら出来上がりです。
ご飯だけでなく、冷やしそうめん・うどん・冷や奴などによく合います。ショウガのすり下ろしやワサビを加えると、さっぱりとした味わいになり酒のさかなにもピッタリです。

材 料 (4人分)

ナス …………… 1本
 キュウリ …………… 1本
 ミョウガ …………… 1個
 青シソ …………… 4～5枚
 シシトウ …………… 1本
 塩 …………… 小さじ1、5～2
 濃口しょうゆ …………… 大さじ2～3
 かつお節 …………… 1袋(5グラム)

梅雨に入り、蒸し暑い毎日が続いています。みなさん体調はいかがでしょうか。

今回の取材で訪れた坂本梅林では、梅の収穫を体験させていただきました。参加された皆さんの話を聞こうと思ったのですが、逆に新参者の私に質問攻め。笑いの絶えない取材になりました。今までの人生であまり農業に触れる機会がなかった私にとって、梅ちぎりはとても新鮮な時間でした。作業後、おすそ分けしてもらった青梅は自宅で梅ジュースにして頂きました。とても美味しかったです。

甲佐町に住み始めて3カ月近く経ちますが、取材に行くたびに貴重な体験ができることに喜びを感じています。7月は3年ぶりに「あゆまつり」が開催されます。また新たな体験ができることに胸を膨らませているところですよ。

(志)

編集後記