

うたごよみ 葉月

〔短歌〕

渡辺幸士選

外出も思うにまかせぬ老いの身に日毎に届く曾孫の動画  
池田キヨ子

子供等と亡夫七回忌供養して皆集まりて思  
い出語る  
赤星 文子

梅雨明けが六月というスピードに募る不安  
は水不足なり  
緒方 明美

父の日は忘れずに来るふたりの娘姿なき父  
恋しかるらし  
塚原 暁益

欠かさずに父を見舞いし日ははるかよき思  
い出も薄れゆく日々  
内田乃武子

梅雨空に映えて紫陽花青々と花咲けばこそ  
「見て見て」と言う  
吉永由紀子

草覆う兵士の墓に眠りいるあなたを盾に平  
和を生きる  
渡辺 幸士

〔肥後狂句〕

北川直美選

おっちょこちよい

助けに行つて溺れとる  
広田みどり

おっちょこちよい

歩きにくかる左右逆  
下山 千恵

おっちょこちよい

ほらほらまあた裏表  
志垣 光

おっちょこちよい

どぎやしこ言うてきかせても  
佐藤 葵

おっちょこちよい

間違えとらす診察日  
平井やよい

おっちょこちよい

笑われ乍ら渡世上手  
長原 産賀

おっちょこちよい

掛けてくるくせに眼鏡ない  
光永 六

おっちょこちよい

診察券じゃ引き出せん  
井元あさみ

おっちょこちよい

醤油とソースかけ違え  
日高 美里

おっちょこちよい

だけど憎めん人なのよ  
上田 梅清

おっちょこちよい

何も聞かんなはつてかす  
中村 南幸

うろたえて

宿スリッパで乗ったバス  
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(土)~7月10日(日)届出

birth  
お誕生おめでとう  
今月の出生児 2人

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
田口 岩木 市郎	96	市 郎	
吉田 上村 洋子	69	洋 一	
白旗 山下 悦子	71	昭 一	
東寒野 永田アツ子	84	昭 信	
横田 保坂 明子	86	明 子	
南三箇 岩村 祝子	90	誠 一	
大町 古住 良介	87	克 子	
田口 福島 照明	91	明 広	

ほか4人

data 甲佐町の人口・世帯数		
項目	数	増減
男	4,962	19
女	5,378	2
計	10,340	21
世帯数	4,433	17

令和4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)



### 夏野菜をカレーで食べよう!

#### ご存じですか?

今や国民食と言われるカレーライス。食欲が無くても、なぜかサッと手が出ますね。これはクミンというスパイスの食欲増進効果によるものだとご存じですか?

他にもたくさんのスパイスがミックスされており、それぞれの相乗効果で冷え症や整腸作用、発汗作用などの効果が期待できます。

また、夏野菜は、たくさんの栄養を含むほかにも身体にこもった熱を下げる働きがあります。しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。



#### 作り方

- ①豚肉、野菜を食べやすい大きさに切り、ニンニクは粗くみじん切りにします。
- ②鍋にサラダ油を入れて熱し、ニンニク、タマネギ、豚肉の順に炒めます。
- ③肉に火が通ったらズッキーニ・ナス・カボチャ・トマトを加え塩コショウで下味を付け、3分程炒めます。
- ④炒め終わったら、水を加え沸騰したら、アクをすくい火を止めます。
- ⑤火を止めたらルーを割り入れ溶かします。ルーが溶けたら火を付け、とろみがつくまでカボチャが煮くずれないようにゆっくり混ぜて完成です。
- ⑥お皿に盛ったカレーに薄切りのオクラを散らしたらさらに鮮やかになります。ぜひお試しください。

#### 材 料 (4人分)

ナス	.....	1本
ズッキーニ	.....	1~2本
ピーマン	.....	2個
カボチャ	.....	200g
トマト	.....	3~4個
オクラ	.....	1~2本
豚肉	.....	200g
タマネギ	.....	1個
ニンニク	.....	1片
塩コショウ	.....	少し多めに
サラダ油	.....	大さじ2
水	.....	2・5カップ
市販のカレールー	.....	1/2箱

今年も暑い季節がやってきました。この広報紙がお手元に届くころにはあゆまつりも終わり、その余韻に浸っている人も多いかと思えます。中甲橋の堤防沿いに展示されていた竹あかりをご覧になりましたか。

今月号のこうさスタイルでは、その制作に携わった本田和登さんをご紹介しています。取材を進める中で本田さんの竹あかりに対する熱意をひしひしと感じました。本田さんが作る竹あかりの繊細さとそこに込める情熱を少しでも伝えたいという思いで執筆しています。まだ見られてない人は、ぜひ生でご覧ください。一般参加者などの作品と一緒に8月中旬まで役場前に展示される予定です。

実は、私も甲佐町職員組合の一員として作成しました。作品の出来は会場でお確かめください。

(志)

編集後記