



満月

うたごよみ 長月

〔短歌〕

渡辺幸士選

木々の葉の深緑なす七月の動植園時を止めをく  
吉永由紀子

立ち寄れば溢れる様な笑顔して迎えてくれた義妹いもうとの逝く  
塚原 暁益

「暑いぞ」と朝々に鳴くせみの声孫と思いつい出浮かび来るかな  
赤星 文子

夏まつり夜空に映える大輪の花火も一人見るは寂しき  
池田キヨ子

喫茶店QRコードで注文は私の頭ついてはいけぬ  
緒方 明美

亡き母の口癖耳に残りをり「一晩寝れば元気になる」と  
内田乃武子

〔肥後狂句〕

北川直美選

たまがった

とうとうコロナ20万 広田みどり

たまがった

孫はベテランスマホ術 下山 千恵

たまがった

来るはずのない対向車 志垣 光

たまがった

百になつても子守りさす 佐藤 葵

たまがった

どんどん増ゆる第七波 平井やよい

たまがった

正代 関の底力 長原 産賀

たまがった

地獄耳にはコロナてな 光永 六

たまがった

心当りのない遺産 井元あさみ

たまがった

節約料理ほめられた 日高 美里

たまがった

キャベツ一玉五百円 上田 梅清

たまがった

こるがあいつの得意技 中村 南幸

たまがった

ウイルスが癌やつつくる 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)届出

**birth** お誕生おめでとう

住所	氏名	性別	保護者
下横田	溜 莉子	女	臣 治
下横田	本村 大和	男	和 也
田 口	梅本 青空	男	裕 也

ほか2件

**marriage** ご結婚おめでとう

今月の婚姻夫婦 3組

**condolence** お悔やみ申し上げます

住所	氏名	年齢	世帯主
岩 下	渡邊 ツキ子	88	ツキ子
豊 内	村上 昭彦	93	昭彦
仁田子	菅沼 壽雄	91	壽雄
大 町	門村ニエ子	99	ニエ子
船 津	稲葉ミツ子	94	ミツ子

ほか4人

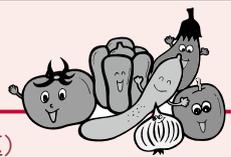
●お詫びと訂正について  
8月号の18ページ「うたごよみ」肥後狂句の北川直美さんの笠に記載誤りがありました。お詫びして訂正いたします。  
(誤) うろたえて  
(正) おっちょこちよい

**data** 甲佐町の人口・世帯数

項目	数	増減
男	4,949	▲13
女	5,372	▲6
計	10,321	▲19
世帯数	4,425	▲8

令和4年7月31日現在

# こうさの野菜で作ってみよう!

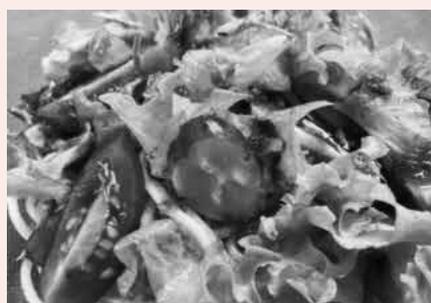


レシピ提供：料理研究家 沼田峰子さん(北原区)

## 冷やさない冷やしラーメン

### ご存じですか？

暑い日々が続く中、つい冷たいものに走りがちです。冷たいものばかりを食べたり飲んだりすると胃腸が疲れ、他の内臓にも影響が及び、身体全体が疲れやすくなるってご存じですか？



今回の「冷やしラーメン」は名前こそ冷やしですが、ゴマ油で炒めて栄養価を高くしてあります。ゴマ油には強い抗酸化作用があり、ストレスから体を守り老化を抑えてくれます。そして冷えからも守ってくれます。

栄養過多に注意しつつ上手に使って、夏にも負けない体力を作りましょう。

### 作り方

- ①まずはドレッシングを作りましょう。レシピの分量は2人分です。人数分作りましょう。全ての調味料を密閉容器に入れ、しっかり蓋をし、上下左右に振り、混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やします。
- ②レタスは幅広の千切り、トマトは食べやすい大きさ、キュウリは小口切りにします。カニカマは半分に切って、手で割き細長くします。
- ③麺はゴマ油でサッと炒めて器に盛り付け、ドレッシング大さじ3で和えます。
- ④③の麺の上にカットした野菜・カニカマ・焼き豚・チリメンジャコを散らしたら完成です。麺と具を混ぜ合わせながら食べましょう。

### 材 料 (2人分)

焼きそば	.....	2玉
レタス	.....	1/2個
キュウリ	.....	1/2個
トマト	.....	1個
チリメンジャコ	.....	50 <sup>㌘</sup>
カニカマ	.....	長いもの1本
市販の焼き豚	.....	好みの量
ゴマ油	.....	大さじ1～2
【ドレッシング】		
マヨネーズ	...	大さじ2～3
ポン酢	.....	大さじ5～6
すりゴマ	.....	大さじ2
ゆず胡椒	.....	小さじ1/2

8月初め、東北地方や北陸地方などで各地で線状降水帯が発生し、豪雨に襲われました。9・10月は台風や秋雨により大雨が発生しやすい時期です。いつ、どこで起きるかわからない災害。私たちが住む甲佐も例外ではありません。日ごろから家族や周囲の人と避難経路や避難場所などを今一度、確認しておきましょう。

昨年に引き続き、美里町との合同特集を制作しました。自身初の合同特集。美里町の広報担当者として試行錯誤を繰り返し、何度連絡を取り合ったか分かりません。苦勞の末に記事を作り上げた時の達成感は一とお返しします。

これからも、となりまちである美里町と甲佐町の連携した取り組みを広報こうさを通して皆さんにお伝えしていきたいと思っています。

(志)

