

【編集発行】

熊本県天草市役所  
総務部秘書課広報広聴係  
〒863-8631 天草市東浜町8番1号  
TEL 0969-23-1111  
FAX 0969-22-7016  
URL <http://www.city.amakusa.kumamoto.jp/>  
E-mail hisyoka@city.amakusa.lg.jp



人体の約60%は水分でできているとのこと。小学生のころ、給食では脱脂粉乳（年を感じるな）と牛乳を飲んでいました。一番の楽しみは、家庭訪問のとき先生が残したサイダーをいっき飲みで「クー」。今は、ある飲料のソムリエを目指して猛特訓中です。【凡】

車を運転していると、携帯電話を掛けながら運転している人や信号停止のときにメールをしている人をよく見かけます。いくら自分自身が気をつけて運転していても、こういった不注意で事故に巻き込まれるかもしれないと思うと、本当に許しがたいものです。【走】

先日、虫歯を抜きました。くしくも「歯の衛生週間」直後のこと。抜いた歯は大事に持ち帰り、乳歯が抜けた時のようにおもいきり投げました。よし、これでまた丈夫な歯がニョキニョキと生えてくる…てなわけがないですね。

皆さん、歯は大切に！ 【素】

我が家の玄関先に、ひっそりと影を潜めているものがあります。それは、「マイ自転車」。自転車通勤をしようと購入したものの、ほんの数回。「暑いから」「寒いから」と何かと理由をつけてはマイカー通勤を続ける日々。今年こそはかんばるぞ!?!といいながらも…。【葉】

## ～豚が入っていないのに「ぶた和え」～



天草では、昔からなすやにがうりがたくさんとれました。この「ぶた和え」は、沖縄のゴーヤチャンプルでは豚肉を使いますが、豚肉は貴重な食べ物だったので、代わりに「たこ」を入れて食べたものが「ぶた和え」として伝わったと言われています。にがうりやかぼちゃ、ピーマンを加えるなど地域によっていろんな楽しみ方があります。

### 材 料 (約4人分)

- なす…………… 240g
- たこ…………… 160g
- しょうが……………20g
- 味噌…………… 20g
- 砂糖…………… 4g
- サラダ油……大さじ1杯

### 作 り 方

- ①たこは塩でもみ、塩と酢を少々入れた湯でゆで、一口大に切る。
- ②なすは食べやすい大きさの乱切りにし、水につけてアク抜きをする。しょうがは皮をむいてせん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを炒める。水けを切ったなすを加えてさらに炒める。
- ④③にたこを入れてさっと炒め、調味料を加えて火をとめる。

提供：市食生活改善推進員協議会

## 市のシンボル



【市の花】  
はまぼう



【市の木】  
あこうの木



【市の鳥】  
かもめ



【市の魚】  
鯛

## 市民憲章

わたしたちは、将来にわたって夢と希望に満ちあふれた天草市となることを願います。ここに天草市市民憲章を定めます。

- 一 感謝の心をもち、豊かな「しぜん」を守ります
- 一 ふるさとを愛し、誇れる「ひと」を育てます
- 一 恵まれた風土を活かし、「ものづくり」に励みます
- 一 伝統と文化を学び、安らぎのある「まち」を創ります
- 一 世代の調和を大切に、健やかな「和」を広げます