

【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、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