

【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](mailto:hisyoka@city.amakusa.lg.jp)



編集後記

最近、家の庭をねこが数匹往来しています。ねこを飼っていないので、誰におびえることなく余裕をかまして歩行。「ここはニャンの家だぞ」というけんまくでにらむと、なぜか立ち止まり「にゃにさ、フン」と言っている感じで、そっぽを向き立ち去ります。【凡】

暑い時期になると、汗をかき身体が水分を欲しがります。しかし、摂りすぎると腎臓に負担がかかり体調不良を引き起こしてしまいます。身体をコントロールするには、心をコントロールできるかが大切。水分の摂りすぎには気をつけて、この時期を乗り切りましょう。【走】

仕事の帰り道、抜け殻同然にとぼと歩いていると、張り上げるような声に体が反応。そこには、8月に開催される県操法大会に向けて訓練している女性消防隊の姿が。ハキハキとした呼応、機敏な動作に感心。知らず知らず私も背筋を伸ばし歩いていました。【素】

夏、真っ盛り！暑さのせいで、我が家の猫は涼しい場所を見つけると『ダラ〜』とのびています。でも食欲はおうせいで飼主も同じ。規則正しい生活を心がけ、夏バテせず、この夏を乗り切りたいです。今年の夏が、皆さんの楽しい思い出になりますように。【葉】

～五和名産「タコめし」～



昔から鬼池の海では、よくタコがとれました。夏空の下に干されたタコの姿は、何とも言えないユーモラスな風情です。鬼池地区では、その干しダコを使って、祝い事や運動会、家族の誕生日、地区の寄り合いなど、いろいろなときによく「タコめし」が作られます。タコの風味を損なわないように、具は干しダコ以外は使いません。

材 料 (約20人分)

米 …………… 1升  
干しダコ………… 130g  
うすくち醤油…150cc  
酒 …………… 150cc

作 り 方

- ①干しダコは、はさみで細かく切る。さっと水洗いし、30分ほど酒につけておく。
- ②米を洗い、ザルで水を切る。①のタコと米、水を分量どおりに入れる。さらにうすくち醤油を入れ、炊く。

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