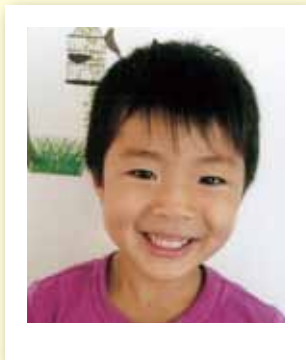




上土井心塾^{しんや}

H22年生まれ(立石)

パパ 大介さん
ママ 里美さん

兄妹一のお調子者な心ちゃん。
お兄ちゃん大好き♥妹大好き
♥お手伝いも頑張ってくれて
ありがとう!!心ちゃんの負けず
嫌いなところ、何にでもチャレ
ンジするところ、大好きだよ♪



船津虎太郎^{こたろう}

H21年生まれ(前原)

パパ 良太さん
ママ 桂子さん

いつも元気一杯の虎太郎。
昨年弟が生まれて、とっても
かわいがってくれて、パパも
ママもとっても嬉しいです。
これからも姉弟4人仲良く、
元気いっぱいいてね。

はいポーズ! 写真大募集～

和水町在住のかわいい子どもさん(小学校入学前)
の写真を募集します。

- ①子どもの氏名・ふりがな
- ②行政区
- ③保護者の氏名
- ④コメント(60字以内)

を添えて本庁まちづくり推進課または総合支所
住民課までお持ちください。

※応募多数の場合は順番に掲載になります。ご了承ください。

問い合わせ先

本庁 まちづくり推進課 企画調整係
☎0968・86・5721



くまもとグリーン農業
応援宣言

スリープ
スリープもエネルギー
ギッシュな皆さんに負け
ないよう、頑張ります。

います。
スリープもエネルギー
ギッシュな皆さんに負け
ないよう、頑張ります。

の物を簡単アレンジ



かぼちゃの
ヨーグルトサラダ

材料(4人分量)

プレーンヨーグルト	100g
みそ	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2
こしょう	少々
かぼちゃ	200g
玉ねぎ	150g
ロースハム	3枚
パセリ	少量
サラダ油	少量

(作り方)

- ①ヨーグルトにAを加えて混ぜる。
- ②かぼちゃは皮つきのまま、種を取り2cm角に切り、ゆがいて冷ましておく。
- ③玉ねぎは1cm幅のくし型に切り、ハムは1cm角に切る。油で玉ねぎを炒め、ハムも加えサッと炒め粗熱をとる。
- ④②と③を①で和え、ちぎったパセリを散らす。

ひとくちメモ& 栄養コメント

かぼちゃは緑黄色野菜で、抗酸化作用のあるビタミンEやビタミンCを多く含んでおり、ナトリウムの排泄作用があるカリウムも多く含んでいます。カリウム制限などがある人は一度ゆでこぼしてから使用されることをお勧めします。

人の動き

平成27年7月末日現在(先月比)

人口	10,771人	-16	出生	3人
男	5,056人	-5	死亡	11人
女	5,715人	-11	転入	11人
世帯数	3,882世帯	1	転出	19人

編集後記

皆さんこんにちは。スリープです。9月に入り、秋がもうすぐ到来しますね。秋と言えば、食欲の秋やスポーツの秋、読書の秋などと言われますが、皆さんは何を思い浮かべますか? スリープは食べることが大好きなので、食欲の秋を連想してしまっています笑。

さて、今月号で金婚等表彰者のインタビューを行いました。話を聞いてみると、皆さんお若いなあと思いました。高齢になっても野菜作りを行っている元気な姿に驚かされました。そういえば、スリープにも80を超える祖母がいるのですが、毎日野菜作りや草取りをしています。猛暑の中このような作業をしている祖母を見るとすごく誇らしく思います。

スリープもエネルギーギッシュな皆さんに負けないよう、頑張ります。

スリープ