

はいポーズ!



たい き
松川大希くん

H22年生まれ(立石)
パパ 徹男さん
ママ ひとみさん
いつも進んでお手伝いを
してくれてありがとう。
とっても助かっています。
これからも、たいちゃん
スマイルをたくさん見せ
てくださいね。



たい が
坂本大河くん

H22年生まれ(白石)
パパ 勉さん
ママ 益弥さん
節雄じいちゃん、由美子
ばあちゃんまた泊まりに
行くね♡美味しいご飯を
いつもありがとう。

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での掲載となります。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



スリブ
真夏の暑さが本格的に
到来しようとしています。
スリーブも夏の暑さに負
けないように頑張ります。

簡単アレンジ



具だくさん
焼きそば

材料(4人分量)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 玉ねぎ …………… 100g | そうめん(乾) …… 200g |
| しいたけ …………… 120g | ウスターソース… 大さじ4強 |
| キャベツ …………… 100g | 塩・こしょう …… 各適量 |
| 人参 …………… 100g | 油 …………… 適量 |
| 大根 …………… 100g | 紅しょうが …… 少々 |
| ピーマン …………… 120g | 青のり …………… 少々 |
| もやし …………… 200g | |

作り方

- ①玉ねぎ、しいたけは薄切り、キャベツは5mm幅くらいに切る。
人参、大根、ピーマンは細切り、そうめんは袋の表示どおり
ゆでて冷水で締める。
- ②フライパンに油を熱して①で切った野菜ともやしを炒める。
野菜がシャキシャキしているうちにウスターソースで味をつ
け、そうめんを炒め合わせて塩・こしょうで味をととのえる。
- ③皿に盛り、紅しょうがと青のりを散らす。



成人で、1日に摂取してほしい野菜
の量は350g以上とされています。
この1品で1日の約半分を摂取する
ことができます。

人の動き

平成28年5月末日現在(先月比)

人口	10,619人	-11	出生	3人
男	4,981人	-9	死亡	13人
女	5,638人	-2	転入	23人
世帯数	3,888世帯	-2	転出	24人

編集後記

先日、鶴屋百貨店に行
きました。熊本地震の影
響で営業が休止されてい
ましたが、6月に営業再
開されています。北海道
展が催されていて、ソフ
トクリームやゼンギ(唐
揚げのようなもの)、な
どを食べ、大満足の1日
でした。北海道はまだ1
回も行ったことがありま
せんが、すぐ行ってみ
たい場所のひとつです。
真夏の暑さが本格的に
到来しようとしています。
スリーブも夏の暑さに負
けないように頑張ります。

今月の納期
国民健康保険税1期
後期高齢者
医療保険料 1期
8月1日(月)まで
※納期限内に必ず納めましょう!