

はい/ポへズ!



田尻桜彩 ちゃん
H23年生まれ(大江田)
パパ 真一さん
ママ 由紀さん
何ごとにもコツコツがんばるさくちゃんが大好きだヨ。
4月からの小学校入学とっても楽しみね!!



藤木妃彩 ちゃん
H23年生まれ(中原)
パパ 浩司さん
ママ 真由美さん
いつもママのお手伝いをしてくれてありがとう。
何でも一生懸命な妃彩は、かっこいいよ♥

はい/ポへズ! 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

編集後記

和水町おでかけ交通「あいのりくん」の運行を開始しました。
あいのりくん利用者にお話を伺うと、「あいのりくんを利用することで買い物や通院などで、これまで以上の外出の回数が増えて、気持ちも明るくなった」とお話しになりました。
外出することでたくさんの人と会話の機会が増えると思います。あいのりくんの利用が増えて、地域に活気が生まれるとうれしいですね。

旬の物を簡単 アレンジ



カリカリじゃこボール

【材料(4人分量)】

じゃが芋	300g	卵	適量
粉チーズ	大さじ3	ちりめんじゃこ	60g
マヨネーズ	大さじ2	サラダ油	適量
こしょう	少々	牛乳	1,000ml
小麦粉	適量	酢	50ml

【作り方】

- ①牛乳を沸騰しない程度に温め火を弱める。酢を回し入れ、やさしく数回かき混ぜて分離してきたら火を止める。ザルに濾して水分を切ってカッテージチーズを作る。
- ②じゃが芋は軟らかくゆでてザルに上げ水気を切り、軽くつぶしておく。
- ③①と②が温かいうちに合わせ、粉チーズ、マヨネーズ、こしょうを加える。
- ④③を16等分に丸めて小麦粉、卵、ちりめんじゃこの順につけてこんがり揚げ揚げる。

ひとくちメモ&栄養コメント

芋は野菜類には含まれません。芋の種類によっても糖質や食物繊維の含有量が違います。血糖値が気になる人は、芋類の摂取量も注意する必要があります。

人の動き

平成29年9月末日現在(先月比)

人口	10,368人	(前月比 -7)	出生	4人
男性	4,891人	(前月比 3)	死亡	14人
女性	5,477人	(前月比 -10)	転入	18人
世帯数	3,893世帯	(前月比 3)	転出	15人

今月の納期

国民健康保険税 5期
後期高齢者
医療保険料 5期
11月30日(木)まで
※納期限内に必ず納めましょう!

おわびと訂正
広報なびみ10月号24ページ
人の動きの記事で、次のとおり誤りがありました。
女性(誤) 5,4867人
女性(正) 5,487人
おわびして訂正いたします。