

はい/ポへズ!



古川真心 ちゃん
H23年生まれ(藤田)
パパ 誠 さん
ママ 美佐子 さん
小学校にいてもニコニコ笑顔でがんばろうね。



田中元稀 くん
H23年生まれ(用木)
パパ 誠 さん
ママ 好乃 さん
家族のムードメーカー的存在で、いつもその笑顔に元気をもらっています。四月からいよいよ1年生。新たなチャレンジ頑張ろうね。

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

馬場区のひな人形展に行ってきました。
私自身、男ばかりの兄弟なのでひな人形やひな祭りには縁がありませんでしたが、ひな人形の柔らかな表情に穏やかな気持ちになりました。
また、さげもんには子どもに長生きしてほしいと願う親の気持ちが込められているそうです。
近隣のひな人形展やひなまつりは見たことありましたが、負けなくらい活気のあるひな人形展でした。
1度見に行ってみてはいかがでしょうか。

旬の物を簡単 アレンジ



春キャベツと
新ごぼうのごま酢和え

【材料(4人分量)】

春キャベツ	160g
新ごぼう	40g
きゅうり	40g
すりごま	大さじ1と1/2
酢	大さじ1と1/2
うすくちしょうゆ	小さじ1/2
砂糖	大さじ1と1/2
パセリ	少々

【作り方】

- ① キャベツは2cm幅に切り、さっとゆでて水気を絞る。
- ② ごぼうはささがきにしてゆでしておく。きゅうりは縦半分に切って斜め薄切りにして水気を絞る。パセリはみじん切りにしておく。
- ③ Aを合わせて①、②を加えて和え、器に盛りみじん切りにしたパセリを上から散らす。

ひとくちメモ&栄養コメント

ごぼうは食物繊維も多く、シャキシャキ感が残るようにゆでることで、しっかり噛むことができ血糖値の上がり方が緩やかになります。

人の動き

平成30年1月末日現在

人口	10,305人	(前月比 -22)	出生	8人
男性	4,864人	(前月比 -9)	死亡	24人
女性	5,441人	(前月比 -13)	転入	13人
世帯数	3,883世帯	(前月比 -7)	転出	19人

今月の納期

国民健康保険税 8期

4月2日(月)まで
納期限内に必ず納めましょう!