広報なごみ 7 2007 JULY No.16 平成19年7月1日号

すくすく日記

鴨川　奈々（な な）ちゃん

平成13年7月10日生（竃門）

パパ　司　さん
ママ　敬子　さん

お手伝いの好きな奈々ちゃん。いつも色々手伝ってくれて、お父さん・お母さんは大変助かっています。ありがとう！
これからも元気にスクスク大きくなってネ。

古田　虎次（とらじ）くん

平成18年8月23日生まれ（大田黒）

パパ　圭　さん
ママ　まどか　さん

我が家のチャーミング王子虎次です。
元気にたくましく育ってくださいね♪

高木　百萌（ももえ）ちゃん

平成17年8月3日（竃門）

パパ　洋喜　さん
ママ　清美　さん

3人兄妹末っ子のモモちゃん。1番下だけど、お兄ちゃん達の後ろについて行って何でもマネっ子するモモちゃんです。これからもみんなに優しくかわいい笑顔を見せてくれる子でいてね☆

大塚　詩織（しおり）ちゃん

平成18年7月21日生　（中吉地）

パパ　寛治　さん
ママ　明美　さん

はじめまして、しおりです。歩けるようになったら、お兄ちゃんと散歩に行きたいなぁ。その時はもう少しゆっくり歩いてね☆

人の動き

平成19年5月末日現在

		（前月比）
世帯数	3,966世帯	（　2）
総人口	12,114　人	（－ 35）
男	5,696　人	（－ 17）
女	6,418　人	（－ 18）

今月のお手軽逸品　7月

うなぎちらし

栄養素

うなぎは夏バテ解消に効果的で、視力を増進させるといわれています。ビタミン類も豊富に含まれており、DHA・EPAも多く、血液凝固防止と脳や心筋梗塞予防の効果があります。

食生活改善推進員
満永　昭子（鶯原）

ひとくちメモ

うなぎはピーマンやブロッコリー、ごぼうなどのビタミンCや食物繊維を多く含む野菜をプラスすれば、栄養満点のおかずになります。

【材料（4人分）】

- 米……3合
- うなぎ（蒲焼）……1尾
- いりごま……大さじ3
- きゅうり……1本
- 卵……1個
- 塩……少々
- みりん……小さじ2
- サラダ油……少々
- みょうが……少々
- 青じそ……1束
- 合わせ酢
  - 酢……大さじ4
  - 砂糖……大さじ2
  - 塩……小さじ1/2

【作り方】

①ご飯は昆布と酒を入れて固めに炊いておく。
②酢・砂糖・塩を鍋に入れ、ひと煮たちさせて合わせ酢を作っておく。
③うなぎの蒲焼は7mm幅に切り、きゅうりは小口切りにして、塩をしておく。
④卵は塩とみりんを入れていり卵を作る。
⑤みょうが・青じそは縦半分に切り、せん切りにする。
⑥ご飯が炊きあがったら昆布を取り除き、すし桶にとり、合わせ酢を混ぜ合わせ、すし飯をつくり、いりごまを混ぜる。
⑦すし飯にうなぎの半分量・いり卵・水気を切ったきゅうりを混ぜる。
⑧⑦をお皿に盛り、残りのうなぎの半分量と青じそ・みょうがをのせて盛りつける。

今月の納税は？

国民健康保険税（第1期）
納期限日：7月31日
忘れずに納めましょう！

「すくすく日記」大募集!!　写真に一言コメントを添えて役場企画室へお持ちください。

広報なごみ／発行：和水町役場　〒865-0192
0968-86-3111　FAX0968-86-4215
熊本県玉名郡和水町江田3886
URL http://www.town.nagomi.lg.jp/
Eメール nagomi@town.nagomi.lg.jp

森林資源を大切に―
この広報紙はエコマーク認定の再生紙を使用しています。