広報なごみ 2010 APRIL 平成22年4月1日発行

はいポ～ズ！

有働和馬（かずま）くん
平成15年生まれ（岩尻）
パパ　公明さん
ママ　美紀さん

トイ・ストーリーのバズ・ライトイヤーが大好き。妹と2人で仲良く観ています。

坂口輪花（りんか）ちゃん
平成16年生まれ（皆行原）
パパ　武士さん
ママ　美保さん

ピアノ弾きや、料理のお手伝いが大好きです。1こ下の妹真耶と、とても仲良し。これからも、みなさん仲良くしてくださいね。

田川響己（ひびき）くん
平成17年生まれ（日平）
パパ　秀真さん
ママ　美穂さん

歌ったり、踊ったりするのが大好きな響己。パパとママはあなたの将来がとても楽しみです。

旬の物を簡単アレンジ

三色だんご

材料（4人分）

- 上新粉 ―― 100g
- 砂糖 ―― 大さじ5
- 水 ―― 3/4カップ
- いちご ―― 1個
- 抹茶 ―― 小さじ1/4
- 湯 ―― 小さじ2
- 串 ―― 8本

（作り方）

1. 上新粉に砂糖、水を少しずつ入れて混ぜ合わせる。ラップをして電子レンジにかけ、途中1分ごとに取り出してすりこぎなどで混ぜながら、3分加熱する。透明になったら電子レンジから取り出す。3等分に分け、つぶしたいちご、分量の湯で溶いた抹茶をそれぞれ混ぜ合わせる。
2. 1を濡れた手で丸め、串にさす。
3. 2を軽く電子レンジで温めていただく。

ひとくちメモ

きな粉や小豆などを使うと、また違った種類のだんごが楽しめます。

岡本尋子さん（中十町）
（食生活改善推進員）

栄養コメント

いちごには抗酸化作用があり、ビタミンCが豊富です。抹茶同様いちごにも葉酸がたくさん含まれておりますので、妊婦さんにお勧めです。

人の動き

平成22年2月末日現在（先月比）

人　口	11,730人	-22	出　生	5人
男	5,516人	-8	死　亡	14人
女	6,214人	-14	転　入	6人
世帯数	3,941世帯	-11	転　出	19人

表紙の紹介

今回の表紙の写真は上板楠の地域づくり「みどりの里」で作成された案山子（かかし）です。県道和仁山鹿線沿いに28体ほどのユニークな案山子が登場。菜の花を背景に撮影しました。案山子1つ1つどれも手のこんだ作りになっていて、なかにはプロゴルファーの石川涼くんや、看護師さんと患者さんが手術中の案山子などもあり、私も撮影しながら魅入ってしまいました。期間限定の案山子を来年も楽しみにしています。

編集後記

新年度が始まり、入園式や入学式とたくさんの笑顔が溢れる季節となりました。私の子どもも今月から保育園に入園することになりました。たくさんのお友達と元気いっぱい活動して欲しいです。

新入学生や新入社員のみなさん。希望と不安の中、たくさんの出会いや目新しいことの連続でしょう。張り切りすぎて無理しては体が参ってしまいます。太陽の光を浴び、春風を感じながら、ぼっちらぼっちら行きましょう。私も仕事と子育ての両立はなかなか大変ですが、見やすい広報誌をお届けできるよう頑張ります。（まりも）

みなさん、お久しぶりです！春の陽気に誘われて、ふらっと舞い戻ってきました。さすらいのポン酢です（笑）まりもさんが戻ってこられてから、広報誌作成のお手伝いをし、色々な人とお話する機会を与えてもらい、とてもプラスになった1年でした。そんな中で広報の研修でちょっとメタボでおちゃめな講師の人の研修を受けたんですが、熱い!!「何が?」ってみなさん思うでしょうが、とにかく情熱がすごいんです！おおげさに思われるかもしれませんが、広報誌作成に命をかけているといってもいいくらいでした。そんな講師に刺激を受け、少しずつではありますが自分の中で意識が変わってきたかなって思っています。まだまだ未熟ですが、これから色んな経験をいっぱい積んで成長していけたらと思っています。（ポン酢）

●広報なごみ／発行：和水町役場　〒865-0192
☎0968・86・3111　FAX:0968・86・4215
●熊本県玉名郡和水町江田3886
●URL　http://www.town.nagomi.lg.jp/
●E-mail　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。