

はいポーズ!

簡単アレンジ

広報
なごみ
2010 AUGUST
平成22年8月1日発行



こ う き
井 前 天 良 くん

平成19年生まれ(中原)

パパ 扶巳弥 さん

ママ 実穂子 さん

いつも家族を楽しませて
くれてありがとう。
これからも、我が家を明
るくする“太陽”のよう
な存在でいてネ!!

そ う
井 前 天 良 くん

平成17年生まれ(江光寺)

パパ 龍 正 さん

ママ 紗綾香 さん

サッカーが大好きな天良
くん。いっぱい練習して
パパみたいに上手になろ
うね。



れ おん
松 野 伶 音 くん

平成16年生まれ(用木)

パパ 哲 也 さん

ママ 由 美 さん

恥ずかしがりやの伶音く
ん。これからお友達を
沢山つくって元気に成長
してね。



蒸しなすの
ごま和え

材料(4人分)

- ・ なす 3 個
- ・ きゅうり 1 本
- ・ 塩 少々
- ・ A { 鶏がらスープの素 大さじ1/2
湯 1/2カップ
塩 少々
- ・ B { 白すりごま 大さじ3
みりん 大さじ1
酢 大さじ1/2

(作り方)

- ①ボールにAの材料を混ぜ合わせておく。
- ②なすは皮をむき、横半分に切って6~8等分のくし形に切る。
- ③②のなすを耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で3~4分加熱する。出た水気をよくきって、熱いうちに①を加えてひと混ぜし、そのまま冷ます。
- ④きゅうりはせん切りにし、塩をふって手でもみ込み、5分ほどおいてから水気をきる。③のなすが冷めたら汁気を軽くきり、きゅうりとBの材料を加えてよく混ぜ合わせる。

ひとくちメモ

好みでしょうがのせん切りなどを加えるのもおいしく食べられると思います。



加藤奈美子さん(上吉地)

栄養コメント

なすはほとんどが水分ですが、夏定番日焼けなどした時に体の火照りをとってくれる役目があります。冷え症の人は食べすぎに注意してください!

人の動き

平成22年6月末日現在(先月比)

人 口	11,677人	-13	出 生	7人
男	5,481人	-2	死 亡	6人
女	6,196人	-11	転 入	14人
世帯数	3,941世帯	-2	転 出	28人



表紙の紹介

2ページの「夏休み特別企画」で紹介しているロマン館裏にある水辺公園での様子。ちょうど水遊びをしていた元気な子どもたちを撮影しました。

毎日暑い日が続きますね。アイスもとっても美味しそうでした。

編集後記

毎日暑い日が続きますね(汗)。クーラーの中で涼むのもいいですが、週に数回、友人たちと一緒にビーチボールバレーで汗を流すのもいいものです。ただし、体育館の中は暑い、暑い。蒸し風呂状態です。倒れないように水分補給は欠かせません!夏は大好きなマリもですが、少々夏バテ気味でして...。ピタミシやミネラルをしっかり取り、もちろん睡眠も大事ですが、暑い夏を乗り切っていきたいです!ちなみに夏バテには豚肉・納豆・梅などを摂ると効きめがあるそうですよ。(まりも)

海にお祭りにキャンプに花火大会...。行きたい所ややりたいことは山ほどあるんですが、なかなか思いどおりにはなりません。そんなときはパツツと飲みにくいのが一番ですね!まりもさんは夏バテ気味ですが、マロンは元気がいっぱい!なぜかいつも以上に食が進んでしまつて少し体が重くなってきたような気がします。そろそろ好きなアイスクリームを少し控えなきゃいけないかなと思うけどやっぱりめられない意志の弱い私でした。(マロン)

今月の納期

町民税 第2期
固定資産税 第2期
後期高齢者医療保険料 第2期
平成22年8月31日(火)まで。
※納期限内には必ず納めましょう!

URL <http://www.townnagoni.jp/>
E-mail nagoni@townnagoni.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。