



広報
なごみ
2011 AUGUST
平成23年8月1日発行



浦海翔くん
かい と

平成18年生(上久井原)

パパ 一郎さん
ママ あゆみさん

じいじ大好き♡な海くん。
海的笑顔をずっとこの先も見せてね。



上田彩香ちゃん
あや か

平成17年生(萩原)

パパ 浩さん
ママ 恭代さん

小学校に行くのをとても楽しみにしています。
今はピアノをがんばって毎日練習しています。



福田航平くん
こう へい

平成17年生まれ(久米野)

パパ 恭久さん
ママ 直子さん

いつも2人の弟(悠介、翔梧)の世話をしてくれる航ちゃん。
ありがとう。
なんにでも一生懸命な君にパパ、ママ、は感心しているよ。



さばのラビゴット
ソース

材料(4人分)

さば(50g)	4切れ	ピーマン	20g
塩	小さじ2弱	油	小さじ2
こしょう	少々	酢	大さじ2
白ワイン	小さじ2	A 塩	小さじ1/3
玉ねぎ	80g	こしょう	少々
トマト	160g	だし汁	小さじ4

(作り方)

- ①玉ねぎはみじん切りに、トマトは角切りにする。ピーマンは小さい角切りにし、さっとゆでる。
- ②Aと①を混ぜ合わせてしばらくおく。
- ③さばは塩・こしょう・白ワインをふってグリルで焼く。
- ④③を器に盛り、②をかける。

ひとくちメモ

酸味をきかせた減塩効果のあるラビゴットソースはさっぱりしていて、さまざまな魚に応用可能です。



さばなどの青魚に含まれる不飽和脂肪酸(DHA、IPAなど)は血中脂質や、血圧を下げる効果があります。また、内臓脂肪や血液中の悪玉コレステロールを減らす作用もあります。

人の動き

平成23年6月末日現在(先月比)

人口	11,539人	+4	出生	6人
男	5,425人	+2	死亡	14人
女	6,114人	+2	転入	25人
世帯数	3,925世帯	-4	転出	13人

はいポーズ! 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)を添えて本庁企画室または総合支所住民課までご持参ください。※応募多数の場合は順番に掲載になります。ご了承ください。

問い合わせ先 本庁総務課企画室 広報担当 ☎0968・86・5721

和水町分団対抗親善駅伝大会の開催日変更

※「熊本城マラソン」と開催日が重なったため変更します。

7月13日に開催された分館長・体育部長合同会議にて承認されました。

皆様のご参加とご声援よろしくお願い致します。

平成24年2月19日(日)



平成24年2月5日(日)

今月の納期

町県民税 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23年8月31日(水)まで。
※納期限内には必ず納めましょう!

広報なごみ/発行:和水町役場 編集:総務課企画室
☎0968・86・5721 FAX:0968・86・4215
〒865-0192 熊本県玉名郡和水町江田3886

URL <http://www.town.nagomi.jp/>
E-mail nagomi@town.nagomi.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。