



広報
なごみ
2011 OCTOBER
平成23年10月1日発行



浦田 呉海 ちゃん

平成17年生(馬場)

パパ 英 治さん
ママ 和 美さん

弟の面倒をよく見てくれるしっかり者のお姉ちゃんです!!
ひまわり園もあと半年。よい思い出をたくさん作ってね!!



松尾 凛太郎 くん

平成17年生(大江田)

パパ 圭 一さん
ママ 和 美さん

マイペースでとっても優しい凛ちゃん。いつも弟の面倒を見てくれてありがとう。お手伝いもたくさんしてくれてありがとう。そんな凛ちゃんがパパもママも大好きです。ご飯をたくさん食べてもっと大きくなろうネ



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

急な運動は体を壊し
そうなので、ウォー
キングなどの気軽に1人
でできることから始め
て行こうと思います。
皆さんも健康には十分
注意して生活してくだ
さい。
(バツ)



魚のカレーマリネ

材料(4人分)

白身魚	4切	パセリ	少量
塩	少々	砂糖	小さじ1
小麦粉	適量	塩	小さじ1 / 3
揚げ油	適量	カレー粉	小さじ1
玉ねぎ	80g	酢	軽く大さじ3
人参	40g	酒	大さじ1
ピーマン	60g	サラダ油	大さじ1

(作り方)

- ①魚は塩をしてしばらくおく。
- ②玉ねぎは薄く切る。人参・ピーマンはせん切りにする。
- ③Aの調味料をあわせ、玉ねぎ、人参、ピーマンを混ぜておく。
- ④魚に小麦粉をふり、余分な粉をはたき、油で揚げる。
- ⑤魚が熱いうちに③に漬け込み、器に盛り、パセリのみじん切りをちらす。

ひとくちメモ

カレー粉を加えることで、風味もよくなり野菜も食べやすくなり食欲の秋にはピッタリです。

栄養コメント

たっぷりの野菜で、体の調子を整えてくれるビタミン類を摂ることができます。しっかり噛むことで食べすぎ防止にもなります。

人の動き

平成23年8月末日現在(先月比)

人口	11,532人	+5	出生	9人
男	5,418人	±0	死亡	9人
女	6,114人	+5	転入	16人
世帯数	3,921世帯	±0	転出	11人

編集後記

9月になり朝晩は秋の気候になってきたように思います。しかし、昼間はまだまだ夏のような暑さでやられていくバツです。
先日健康診断を受け、血液検査の結果がでていました。rGTP・総コレステロール・悪玉コレステロール・中性脂肪・尿酸・血糖と複数の値が範囲外という結果でした。最近なかなか運動をしていなかったのと、食生活が悪かったと反省しています。

今月の納期

町県民税 第3期
国民健康保険税 第3期
後期高齢者医療保険料 第4期
10月31日(月)まで。
※納期限内には必ず納めましょう!