

# は！ポーズ！

広報 2012 MAY  
なごみ 平成24年5月1日発行

広報なごみ／発行：和木町役場 編集：企画課  
☎0968・86・5721 FAX：0968・86・4215  
〒865-0192 熊本県玉名郡和木町江田3886

URL <http://www.town.nagomi.lg.jp/>  
E-mail [kikaku@town.nagomi.lg.jp](mailto:kikaku@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。



**井島 兄** くん

平成22年生まれ(板橋東)

パパ 繁 利 さん  
ママ 智 子 さん

じいちゃん  
ばあちゃん  
大好き！



**柿原 心音** ちゃん

平成22年生まれ(和仁)

パパ 丈 徳 さん  
ママ 郁 恵 さん

とっても用心深く、しっ  
かり者の心音。  
毎日お手伝いしてくれて  
どうもありがとう。  
これからも、その笑顔で  
パパを癒してね♡



**隈部 映心** くん

平成19年生まれ(下久井原)

パパ 泰 廣 さん  
ママ 真寿美 さん

1月に弟が産まれてお兄  
ちゃんになったね!!  
これからも「あのね～映  
ちゃんね～♡」のお話た  
くさん聞かせてね(^\_^)



**平山 美佑** ちゃん

平成18年生まれ(中原)

パパ 孝 広 さん  
ママ 美 紀 さん

3兄妹のしっかり者、美  
佑ちゃん。  
いつもママを手伝ってく  
れてありがとう！  
これからも家族みんな元  
気いっぱい毎日楽しく過  
ごそうね！！

# の物を簡単アレンジ



自身魚のトマト煮

## 材料(4枚分量)

|        |      |         |        |
|--------|------|---------|--------|
| 白身魚    | 4切   | スープの素   | 小さじ1/2 |
| こしょう   | 少々   | 水       | 2カップ   |
| 玉ねぎ    | 160g | トマトピューレ | 大さじ8   |
| 人参     | 80g  | バター     | 小さじ3   |
| しめじ    | 80g  | 小麦粉     | 小さじ1/3 |
| ブロッコリー | 80g  | 塩       | 大さじ1弱  |

## (作り方)

- ①白身魚1切れを2つに切り、こしょうをふる。
  - ②玉ねぎ、人参はくし型に切り、人参は面取りもする。しめじは小房に分ける。
  - ③ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
  - ④鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒め、小麦粉をふり入れ、トマトピューレ、スープの素、水を加えてよく混ぜる。煮立ったら人参、しめじを加え、火を弱めて5～6分煮る。
- ①を加えてあくを取り、塩で調味し、8分くらい煮て③を加える。

## ひとくちメモ

野菜が苦手な子どもでもトマト味にすることで、たくさんの野菜が食べられるようになります。

## 栄養コメント

ブロッコリーには多くのビタミンCが含まれています。魚に含まれるたんぱく質と組み合わせて食べることで、美肌・抗ストレスに効果があります。

## 人の動き

平成24年3月末日現在(先月比)

|     |         |     |    |     |
|-----|---------|-----|----|-----|
| 人口  | 11,389人 | -21 | 出生 | 10人 |
| 男   | 5,347人  | -10 | 死亡 | 16人 |
| 女   | 6,042人  | -11 | 転入 | 58人 |
| 世帯数 | 3,909世帯 | -2  | 転出 | 74人 |

## は！ポーズ！写真大募集～

和木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)を添えて本庁企画課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 本庁企画課 広報担当 ☎0968・86・5721

## 編集後記

今年度も広報なごみを作成させていただくことになりました。皆さんに知っていただきたい情報を分かりやすく、そして楽しめるような広報紙を作成していきたいと思えます。(バット)

## 今月の納期

固定資産税 第1期  
軽自動車税 全期

5月31日(木)まで  
※納期限内には必ず納めましょう！