

はいポーズ!

広報 2013 August
平成25年8月1日発行
なごみ

広報なごみ/発行: 和水町 編集: 企画課
☎0968・86・5721 FAX0968・86・4215
〒865-0192 熊本県玉名郡和水町江田3886

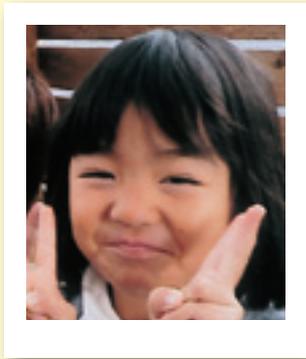
URL <http://www.town.nagomi.lg.jp/>
E-mail kikaku@town.nagomi.lg.jp

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。



松川 吏那ちゃん

平成19年生まれ(立石)
パパ 孝男さん
ママ 亜希奈さん
いつもニコニコ笑顔の吏那ちゃん!
弟達の面倒を見てくれてありがとう。いつまでも優しい吏那ちゃんदैいてね!!



越地 優菜ちゃん

平成20年生まれ(白石)
パパ 円子さん
ママ 智子さん
負けず嫌いだけど優しいお姉ちゃんです。何にでもチャレンジしてたくましく育ってね♥妹と弟とも仲良くてね。

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 企画係 ☎0968・86・5721



くもとグリーン農業 応援宣言

長い夏を上手に乗り切るために、直射日光下では帽子を被ったり、小まめに水分補給をするなど、十分な熱中症対策にお気をつけください。V№5(2013)

物の簡単アレンジ



春雨とレタスの中華スープ

材料(4人分量)

レタス	80g	鶏がらスープの素	小さじ1/2
人参	20g	うすくち醤油	大さじ2
玉ねぎ	20g	(A) 塩	小さじ1/2
ベーコン	20g	こしょう	適宜
春雨(乾)	10g	ごま油	小さじ1
水	640ml		

(作り方)

- ①レタスは1.5cm角程度に切る。人参、玉ねぎ、ベーコンは1cm角程度に切る。
- ②春雨はぬるま湯に浸けてもどし、食べやすい長さに切る。
- ③鍋に人参、玉ねぎ、ベーコンを入れて炒め、水、鶏がらスープの素を加えて煮立たせ、レタスを入れてさらに煮る。
- ④煮えたら春雨を入れて(A)で調味し、ごま油を入れて器に盛る。

ひとくちメモ

ベーコン以外にロースハムやウインナーでも美味しくいただけます。

栄養コメント

1日に野菜摂取量は350gと言われていています。汁物にも野菜を数種類入れることで摂取量が上がります。

人の動き

平成25年6月末日現在(先月比)

人口	11,158人	-9	出生	5人
男	5,241人	-4	死亡	13人
女	5,917人	-5	転入	23人
世帯数	3,913世帯	4	転出	24人

※外国人を含む統計です

編集後記

夏本番!日焼けがシミに変わりそうな年頃のくるばし暑です。さて、7月に入り30度を超えるような暑い日が続いています。皆さんは体調など崩されたりしていませんか?
暑くなると心配されるのが熱中症ですね。国立環境研究所の報告によると、昨年熱中症で搬送された患者数は7月、8月が他の月に比べて非常に多くなっているとのこと。今まさに注意が必要な時期になっています。熱中症は、前日より急に温度があがった日や、涼しい室内で作業をしている人が、急に外に出て作業した場合などに起こりやすくなるので注意です。

今月の納期

町県民税	2期
固定資産税	2期
後期高齢者医療保険料	2期

9月2日(月)まで
※納期限内には必ず納めましょう!