

# はいポーズ!



## 近藤七海ちゃん

平成19年生まれ(中路)  
 パパ 祐樹さん  
 ママ 明枝さん  
 最近、トランプをするのが大好きです!みなさんよろしくお願ひします。



## 浦田悠司くん

平成20年生まれ(馬場)  
 パパ 英治さん  
 ママ 和美さん  
 3人兄弟末っ子の悠司です。あつという間に年長さんにまで成長しました。来年はピッカピッカの1年生。お兄ちゃん、お姉ちゃんと3人で一緒に小学校に行くのが楽しみです!!

# 物の簡単アレンジ



人参と玉ねぎのポタージュ

### 材料(4人分量)

- |        |        |      |        |
|--------|--------|------|--------|
| 人参     | 120g   | 牛乳   | 320ml  |
| 玉ねぎ    | 80g    | 米粉   | 小さじ2と½ |
| 油      | 小さじ1   | 塩    | 小さじ½   |
| 水      | 120ml  | こしょう | 適宜     |
| 洋風だしの素 | 小さじ1と½ | パセリ  | 適宜     |

### (作り方)

- 1 人参、玉ねぎは薄切りにし、油を熱した鍋で炒める。
- 2 ①に水と洋風だしの素を入れて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 3 米粉を牛乳で溶かしておく。
- 4 ②をミキサーにかけ、鍋にもどし③を加えて温め、塩、こしょうで味をととのえる。
- 5 器に注ぎ、みじん切りのパセリを散らす。

### ひとくちメモ

彩りもよくこれからの季節にピッタリのスープです。

### 栄養コメント

人参のB-カロテンは、体の抵抗力を高めるほか、皮膚や粘膜の保護作用もあります。

## 人の動き

平成25年8月末日現在(先月比)

人口	11,142人	-4	出生	13人
男	5,230人	-4	死亡	14人
女	5,912人	0	転入	25人
世帯数	3,914世帯	+5	転出	28人

※外国人を含む統計です。

### 編集後記

夏も終わりに近づいていますが今年の夏はいかがでしたか?  
 たくるぶし(想)は、思い出作りにキャンプに行き「セグウェイ」に乗ってきました。セグウェイは海外で開発された電動立ち乗り二輪車で、日本でも話題になりました。プレーキやアクセルが無く重心移動により動くので、最初はとまどいしましたが、慣れるととても快適♪童心に戻って楽しむことができました(笑)

最近、朝夕はめっきり涼しくなってきました。季節の変わり目は体調を崩しがちになるので、皆さん体調管理には十分お気を付けてください。  
 たくるぶし(想)



くまもとグリーン農業 応援宣言

# 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

お説びと訂正  
 広報なごみ9月号の記事に誤りがありました皆様には大変ご迷惑をおかけしました。訂正してお詫び申し上げます。17ページの菊水俳句会宮中康雄さんの句(誤)江田城の木のあををと雪の峰(正)江田城の木のあををと雪の峰