

は！ポーズ！

簡単アレンジ



しょうご
福田翔梧くん

H22年生まれ(久米野)
パパ 恭久さん
ママ 直子さん
我が家の末っ子(三男)
翔梧、年長さんになって
しっかりしてきました。
返事とあいさつを大きな
声で出来ます。お兄ちゃん
たち(航平、悠介)に
負けないよう、頑張れ!!



あやの
石原彩乃ちゃん

H22年生まれ(下津原西)
パパ 卓佳さん
ママ 朱美さん
しっかり者のお姉ちゃん。
毎日お手伝いありがとう。
大好きだよ。



かいと
石原佳維斗くん

H22年生まれ(立石)
パパ 圭悟さん
ママ 梨沙さん
妹が産まれて、お兄ちゃん
になったかいちゃん♥
甘え上手だけど、芯の強
さはきょうだいNo.1だね。
これからもキラキラスマ
イルで皆を和ませてね。



白菜の梅じやこ和え

材料(4人分量)

白菜	300 g	砂糖	小さじ 2
人参	80 g	ごま油	大さじ 2
塩	小さじ 1/2	酢	大さじ 5
梅干し	2 個	しょうゆ	大さじ 1
ちりめんじゃこ	大さじ 2	いりごま	大さじ 1

(作り方)

- ①白菜は4～5cmの長さの太めのせん切りにし、塩をふって5分ほどおき、手でもんでよく水気をしぼる。人参はせん切りにしてサッとゆがき水気を切っておく。ちりめんじゃこは湯通ししてザルに上げておく。梅干しは種を除き、包丁でたたいてペースト状にする。
- ②ボウルに(A)の調味料を混ぜ合わせる。
- ③①と②を混ぜ、ちりめんじゃこも加え混ぜ合わせる。

ひとくちメモ&栄養コメント

白菜は、ビタミン類がバランスよく入っている食材ですが、生で食べることで効率的に摂取することができます。

人の動き

平成27年10月末日現在(先月比)

人口	10,754人	-6	出生	7人
男	5,051人	0	死亡	16人
女	5,703人	-6	転入	24人
世帯数	3,888世帯	2	転出	21人

は！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)を添えて本庁まちづくり推進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 まちづくり推進課 企画調整係 ☎0968・86・5721



スリープ
12月になり、本格的な冬の季節となりましたが、皆さん風邪をひかないように気を付けましょう！
先日、スリープにとって、ハッピーなことがおきました。それは、兄に子どもが産まれたことです。スリープは、周りの人からよくおじちゃんと言われるのですが、これで、真正正のおじちゃんになることができました(笑)。

編集後記

今月の納期

固定資産税	3期
後期高齢者医療保険料	6期
12月25日(金)まで	

※納期限内には必ず納めましょう!