

はい！ポへズ！



山平心羽ちゃん

H23年生まれ（上平野）
パパ 健一朗さん
ママ 幸さん
いつもニコニコ元気いっぱい
のこちゃん。毎日、
体操の練習を頑張ってます。



佐久間大勢くん

H24年生まれ（立石）
パパ 一樹さん
ママ 祐佳さん
いつも元気一杯の大勢くん！！
これからもたくさん
のことにチャレンジして
カッコいい男の子にな
ってね★
応援しています！



齊藤麻暖ちゃん

H24年生まれ（用木）
パパ 貴之さん
ママ 美穂さん
4月から年長さん。弟の
お世話やお母さんのお手
伝いをたくさんしてくれ
るので助かっています♥
ありがとう★これからも
きょうだい仲良くね！！

はい！ポへズ！写真大募集

和水平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
お持ちください。

※応募多数の場合は順番での掲載となります。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

旬の物を簡単 アレンジ



鯛のコーンシチュー

【材料（4人分量）】

鯛	240g	薄力粉	小さじ2と½
塩	少々	スープの素（顆粒）	小さじ½
クリームコーン	160g	水	240ml
玉ねぎ	100g	牛乳	100ml
トマト	120g	塩	小さじ½
グリーンピース（冷凍）	40g	サラダ油	小さじ2

【作り方】

- 鯛は一口大に切り分けて塩をふり、玉ねぎは1cm角に切り、トマトは皮をむいて粗みじん切りにします。
- 鍋にサラダ油を熱して玉ねぎをしんなりと炒め、薄力粉をふり入れて焦がさないように炒めます。スープの素と水を合わせて注ぎ、よく混ぜます。
- 煮立ったらトマトとクリームコーンを加え混ぜ、鯛を加えて5～6分煮、牛乳を注いでさらに5分程煮ます。
- 塩で調味し、グリーンピースを散らして仕上げます。

ひとくちメモ&栄養コメント

魚の種類によってそのものに含まれる脂の量が違います。1日の摂取目安量は年齢や生活習慣病の有無でも変わります。健康な成人の目安量で50gです。

人の動き

平成29年1月末日現在（先月比）

人口	10,528人	（前月比 -36）	出生	7人
男性	4,969人	（前月比 -14）	死亡	30人
女性	5,559人	（前月比 -22）	転入	10人
世帯数	3,872世帯	（前月比 -13）	転出	23人

編集後記

ひな人形展に取材に行ってきました。ひな人形はとてもきれいで、老人会の方が作った「さげもん」もとても良くできていました。「さげもん」は人生50年と言われた時代に1年でも長生きしてもらいたいという親の思いから、輪の周りに49の動物や食べ物、輪の中央に大きなまりを2個下げて51にして飾るようになったそうです。そのような豆知識も教えてもらい大変勉強になりました。皆さんもぜひ1度ご覧ください。



歯の神様
「ハノちゃん」

今月の納期

国民健康保険税 8期

3月31日（金）まで

※納期限内には必ず納めましょう！