

はい/ ポーズ!



つばさ
荒木翼牙くん

H24年生まれ(馬場)

パパ 伸也さん

ママ 千香さん

いつも元気いっぱいの翼牙くん。いよいよ年長さんですね。園生活楽しんでたくさん思い出作ってね。康ちゃんと仲良くね。



りょうた
荒木亮太くん

H24年生まれ(皆行原)

パパ 通朗さん

ママ 寿美子さん

お絵かきが大好きな亮太、いつもニコニコ笑顔ありがとう。これからも色々な事を楽しんで、元気に育ってね。

和水町 おでかけ交通「あいのりくん」

目的地別利用件数 (平成30年2月)

目的地	利用件数
和水町立病院	58
菊水口マン館	26
スーパー菊屋(りんご店)	9
役場本庁	16
ふるさと交流センター	7
福祉センター	0
三加和総合支所	15
スーパー菊屋(みかん店)	34
合 計	165

あいのりくんの利用は、利用登録が必要です。

あいのりくん予約センター ☎0968・82・8355

編集後記

三加和中の卒業式では、卒業生が3年間の感謝の言葉を述べていました。また、在校生が大きな声で合唱し、晴れの門出に花を添えました。

春は別れの季節。お世話になった人や友人との別れは寂しいですが、この季節は新しい出会いの季節でもあります。

職場や学校などでたくさんの新しい出会いがあると思います。表紙の生徒たちのように、笑顔で頑張っていきましょう。

旬の物を簡単

アレンジ



中華風うま煮

【材料(4人分量)】

① 豚肉 …………… 160g	ごま油 …………… 小さじ2
こしょう …………… 適宜	塩 …………… 小さじ¼
片栗粉 …………… 大さじ2と½	こしょう …………… 適宜
油 …………… 小さじ1	鶏がらスープの素 …… 小さじ1
白菜 …………… 120g	水 …………… 160ml
玉ねぎ …………… 60g	薄口しょうゆ …… 小さじ2
人参 …………… 40g	酒 …………… 小さじ1強
ゆでたけのこ …………… 60g	④ うずらの卵 …………… 4個
しいたけ …………… 4枚	きぬさや …………… 適宜
しょうが(みじん切り) …… 適宜	

【作り方】

- ① 豚肉はひと口大に切り、こしょうを振って片栗粉をまぶし、油で炒めておく。
- ② 白菜は葉と茎に分け、葉は3cmの長さ、茎は3cm角にそぎ切りにする。人参・たけのこは1.5cm幅の短冊切り、玉ねぎは1.5cm幅、しいたけは一口大に切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、しょうがを炒めた後に②を入れてさっと炒める。
- ④ ③に①を混ぜ入れ、Aを加えひと煮立ちしたら、ゆでたうずらの卵ときぬさやを飾る。

ひとくちメモ&
栄養コメント

この1品で1人当たり70g程度野菜が摂取できます。この野菜以外にもチンゲン菜やピーマンも加えることで美味しく仕上がり野菜摂取量も増やすことができます。

人の動き

平成30年2月末日現在

人口	10,283人(前月比 -22)	出生	1人
男性	4,856人(前月比 -8)	死亡	22人
女性	5,427人(前月比 -14)	転入	16人
世帯数	3,880世帯(前月比 -3)	転出	17人

納期の案内

固定資産税 1期
軽自動車税 全期

5月31日(木)まで
納期限内に必ず納めましょう!