

はいポ〜ズ!

広報 2009 MAY
平成21年5月11号



まう
里崎舞羽ちゃん
平成15年8月7日(板橋西)

パパ 留善さん
ママ 舞子さん

しっかり者だけど、
ちょっとおませな女の子。
歌やダンスが大好きです♡これからも
兄弟仲良くね!

もも か
前湊百香ちゃん
平成15年11月18日(用木)

パパ 敬嗣さん
ママ 真由美さん

ばっば大好き百ちゃんです。
弟の世話も頑張ってます。
これからも、明るく元気なお姉
ちゃんでいて下さい。



はいポ〜ズ! 大募集!!

ハイ、ポーズでは和水町在住のかわいい子どもさん(小学校就学前)の写真を募集します。

- ①子どもの氏名 ②ふりがな ③生年月日
④行政区 ⑤保護者の氏名 ⑥コメント(60文字以内)

を添えて本庁企画室または総合支所総務課までご持参ください。
※応募多数の場合は次月号(順番に掲載)になります。ご了承ください。

人の動き

平成21年 3月末 前月比

世帯数	3,955	6	出生	6人
総人口	11,820	-34	死亡	18人
男	5,543	-28	転入	59人
女	6,277	-6	転出	79人

編集後記

あっという間にゴールデンウィークがやってきたね!みなさん、いかがお過ごしでしょうか?今年も広報を担当することになりました、ボン酢です。昨年度は途中から広報誌を担当することになったんですが、細かなミスなどがあり町民の皆様には大変ご迷惑をおかけしました。今年はいよいよ細心の注意を払い、みなさんが読みやすく、わかりやすい広報誌作りを更に目指して頑張っていこうと思います。まだまだ、未熟者ですが、今年度もよろしく願います!

大変ご迷惑をおかけしました。今年はいよいよ細心の注意を払い、みなさんが読みやすく、わかりやすい広報誌作りを更に目指して頑張っていこうと思います。まだまだ、未熟者ですが、今年度もよろしく願います!

(ボン酢)

簡単アレ〜ンゴ



鶏肉と
春キャベツのサラダ

材料(4人分)

鶏もも肉	1枚	オリーブ油	大さじ2
塩・こしょう	少々	レモン(果汁)	大さじ1と1/2
サラダ油	大さじ1/2	塩	小さじ1/2
キャベツ	300g	おろしにんにく	小さじ1/2
赤ピーマン	2個	こしょう	少々

(作り方)

- ① 鶏肉は塩・こしょうする。
- ② キャベツは太めの千切りにし、赤ピーマンは種を取って輪切りにし、熱湯をまわしかける。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉をソテーして粗熱が取れたら、そぎ切りにする。
- ④ オリーブ油・レモン汁・塩・にんにく・こしょうを混ぜ合わせ、キャベツ・赤ピーマン・鶏肉と和える。

ひとくちメモ

春キャベツと赤ピーマンに熱湯をまわしかけるため、野菜本来の甘みが出て、たくさんいただくことができます。



本山トモ子さん(日平)

栄養コメント

キャベツには、骨を強くし、骨粗しょう症を予防する効果のあるビタミンKや、キャベジンと言われるビタミンUが含まれ、胃や十二指腸の潰瘍の予防・治療に効果のある食材です。

今月の納期

固定資産税1期
軽自動車税

納期限:平成21年6月1日

● 広報なごみ/発行:和水町役場 千865-0192
● 0968・86・3111 FAX:0968・86・4215

● 熊本県玉名郡和水町江田3886
● URL <http://www.town.nagomi.lg.jp/>
● E-mail nagomi@town.nagomi.lg.jp

森林資源を大切にー
この広報誌はエコマーク認定の
再生紙を使用しています。