

はいポーズ!

広報
なごみ
2009 AUGUST
平成21年8月1日発行



ともみ
柴尾知美ちゃん
平成15年生まれ(大江田)

パパ 秀行さん
ママ 理恵さん

ピアノが大好きなともちゃん。将来はピアノの先生になりたいです。

しゅん
舜くん
平成15年生まれ(馬場)

パパ 武志さん
ママ 薫さん

年長さんになり、すっかりたくましくなった舜くん。優しく、妹想いの舜くんが大好きです!!
いつもありがとう♥



はいポーズ! 大募集!!

ハイ、ポーズでは和木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6月末日現在

	5月末	6月末	前月比		
世帯数	3,958	3,956	-2	出生	9人
総人口	11,822人	11,821人	-1	死亡	11人
男	5,541人	5,543人	2	転入	24人
女	6,281人	6,278人	-3	転出	20人

編集後記

またまた暑い夏がやってきましたね。今年度広報紙の表紙は季節の花を撮っています。腕はまだまだ素人ですが、綺麗な写真を撮りたいと思って被写体を取る技術を日々磨いているつもりです。しかし、写真を撮るといふのはなかなか難しいですね。けれど、いつかは1枚の写真から何を言いたいのかわかるような良い写真が撮れるようになりたいと思う今日この頃です。
(ボン酢)

旬の物を簡単アレンジ



フルーツヨーグルト

材料(4人分)

- みかん缶 120g
- バナナ 1本
- パイン缶 2枚
- 生クリーム 50cc
- 黄桃缶 2個
- ヨーグルト 2パック
- りんご 80g
- マヨネーズ 大さじ1
- キウイ 1個

(作り方)

- みかん缶はシロップを捨てる。パインは6等分に切り、バナナは皮をむき1cm程度の輪切りにする。黄桃は一口大に切り、りんごは皮と芯をとり、5mm程度のいちよう切りにする。キウイは皮をむき1cm程度のいちよう切りにする。
- 生クリームは8分程度に泡立てて、その中にヨーグルトと①の果物を入れる。
- ②にマヨネーズを加えて混ぜ合わせる。

ひとくちメモ

マヨネーズを入れることによりまろやかな味になります。りんごとバナナは生クリームとヨーグルトを混ぜ合わせた中に直接入れると変色しません。



松原ケイ子さん(上十町)
(食生活改善推進員)

栄養コメント

キウイは1日1個で必要なビタミンCの大半を補える果物です。骨を丈夫にするカルシウムや、高血圧やむくみを予防できるカリウム、食欲増進効果を持つクエン酸なども豊富に含まれています。

今月の納期

町県民税 第2期
固定資産税第2期

納期限:平成21年8月31日(月)
※納期限内には必ず納めましょう!

表紙の紹介

今回の表紙は和木町用木に咲いていたひまわりです。ひまわりは観賞用に栽培されるほか、種は食用になり、油もとれます。知っているかたも多いと思いますが、ひまわりの語源は日廻り、つまり日を追って回る花という意味です。

