



広報
なごみ
2009 SEPTEMBER
平成21年9月1日発行

●広報なごみ／発行：和木町役場 〒865-0192
☎0968・86・3111 FAX：0968・86・4215

●熊本県五名郡和木町江田3886
●URL <http://www.town.nagomi.lg.jp/>
●E-mail nagomi@town.nagomi.lg.jp



あい か
松岡愛加ちゃん

平成15年生まれ(久米野)

パパ 善 方さん

ママ 治 子さん

お世話大好きの愛加ちゃん。お手伝いも進んでやってくれて、とっても助かっています。

これからも弟と仲良くね。

だい ち
村上大地くん

平成16年生まれ(馬場)

パパ 一 郎さん

ママ 景 子さん

3人兄弟の真ん中
です。サッカーとテニ
スを頑張っています。



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7月末日現在

	6月末	7月末	前月比		
世帯数	3,956	3,960	4	出 生	5人
総人口	11,821人	11,825人	4	死 亡	8人
男	5,543人	5,548人	5	転 入	31人
女	6,278人	6,277人	-1	転 出	23人

編集後記

まだまだ暑い日が続いていますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか?今年も例年と二緒で猛暑でした。先日、友人に急に誘われ夜中に阿蘇までむさい男二人でドライブに行ったのですが山は涼しいですね。一般的に標高100m上がると気温が0.5度下がるみたいですが、けっこう肌寒かったです。帰りは友人の荒い運転により、久々に車酔いをしてしまい、途中のコンビニで休憩するのには(T_T)気分転換のつもりが気分を悪くして帰った夜でした。(水ノ酢)

同の物を簡単アレンジ



いかとチンゲン菜の
マヨネーズ炒め

材料(4人分)

- ・いか 300g ・しいたけ 6枚
・塩 少々 ・マヨネーズ 大さじ3
・酒 大さじ1/2 ・しょうゆ 大さじ1
・チンゲン菜 2株 ・サラダ油 大さじ1

(作り方)

- ① いかは鹿の子に切り目を入れて一口大に切り、塩・酒で下味をつける。
- ② チンゲン菜は葉を1枚ずつはがして乱切りにする。しいたけは石づきをとって、そぎ切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、いかを炒めて色が変わったら、しいたけ・チンゲン菜を加え炒める。
- ④ 全体に油がなじんだら、マヨネーズ・しょうゆで調味する。

ひとくちメモ

マヨネーズで炒めると油の使用量が少なくいい上、非常にコクのある味に仕上がります。イカ類は煮すぎると身が固くなり、味を損ねると同時に味しみにくくなります。



満永昭子さん(鶯原)
(食生活改善推進員)

栄養コメント

イカは高たんぱく・低カロリーで、血中のコレステロールを下げる作用があり、動脈硬化の予防に役立つとされている《タウリン》が豊富に含まれています。

表紙の紹介

今回の表紙はりんどうの花です。第25代卑弥呼の井上幸子さん(用木)に花を持っていた写真をもとに作りました。りんどうは漢字で「竜胆」と書きますが、これは根が竜のキモのように苦いことからきているそうです。



今月の納期

国民健康保険税第2期

納期限:平成21年9月30日(水)
※納期限内には必ず納めましょう!