



広報
なごみ
2009 NOVEMBER
平成21年11月1日発行



こう た
荒木康汰くん

平成15年生まれ(馬場)

パパ 伸也さん

ママ 千香さん

優しいこうちゃん
です。残り少ない
保育園生活思い出
いっぱい作ってね。

西原 こう
煌くん

平成20年生まれ(下大田黒)

パパ 伸哉さん

ママ 利沙さん

いつもcuteな笑顔で家
族皆を癒してくれてあ
りがとう。11月から保
育園、たくさんお友達
作ってね♡



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9月末日現在

	8月末	9月末	前月比		
世帯数	3,958	3,961	3	出 生	6人
総人口	11,814人	11,800人	-14	死 亡	12人
男	5,548人	5,538人	-10	転 入	17人
女	6,266人	6,262人	-4	転 出	28人

編集後記

秋も深まる今日この頃みなさん
いかがお過ごしでしょうか?先日、
知人と某インドカレー屋に行つ
た時の話ですが、注文をとり
来たお姉さんが「辛さは何倍に
しますか?」って聞いてきたの
で、辛いのが苦手なボンは普
通の辛さで注文したのですが、
知人は何を思ったのか20倍の辛
さで注文すること。

案の定、知人はあまりの辛さに
悶絶し完食することができずじ
まい。笑つてはいけないと思いつ
つも、知人の滑稽な様子に違う
意味でお腹いっぱいになりました
(笑)。(ボン酢)

同の物を簡単アレンジ



カラッととり天
盛り合わせ

材料(4人分)

・鶏もも肉 160g
・エリンギ 30g
・人参 20g
・れんこん 50g
・揚げ油 適宜

A
・大麦粉 80g
・水 160ml
・塩 ひとつまみ

※天つゆ

※鶏肉下味

・酒 大さじ1
・塩 小さじ1/3

B
・だし汁(かつお・昆布) 200ml
・薄口しょうゆ 40ml
・みりん 50ml
・大根(大根おろし用) 200g

(作り方)

- ① かつおと昆布でだしをとっておく。大根をすりおろしておく。
- ② 鶏肉は1人に一切れずつに切り分け、下味をつけて5分おく。
- ③ エリンギは4等分、人参は皮をむいて4等分にスライスする。れんこんは皮をむいて約1cmのスライスにする。
- ④ 天つゆを作る。Bを合わせて火にかけ、沸騰したら火を止めて器に注ぐ。
- ⑤ ボウルにAを入れ混ぜ合わせたら②と③に生地をからめて油で揚げる。揚げたら、油をよく切って盛り付ける。大根おろしを添えて出来上がり。

ひとくちメモ

小麦粉と違いグルテンがないために、粘りが
出ないのでカラッと揚が
ります。



坂本美恵子さん(長小田
(食生活改善推進員))

栄養コメント

小麦粉に比べて大麦粉を使うことにより、食物繊維がたくさん
含まれており、コレステロールを低下させる効果があります。

表紙の紹介

今回の表紙の写真は、和仁川沿いに咲く彼岸花です。彼岸花の花言葉は「悲しい思い出」。この花は害虫などを駆除する目的で墓などに植えられたことから故人をしのんでこのような花言葉がつけられたようです。彼岸花は別名を曼珠沙華ともいい、ヒガンバナ科の多年草です。



▲和仁川沿いに約1kmにわたり
並べられている紫山子の写真

今月の納期

国民健康保険税第4期

納期限日:平成21年11月30日(月)
※納期限内には必ず納めましょう!

●熊本県五木郡和木町江田3886
●URL <http://www.town.nagomi.lg.jp/>
●E-mail nagomi@town.nagomi.lg.jp

●森林資源を大切にー
この広報紙はエコマーク認定の
再生紙を使用しています。