



広報
なごみ
2009 DECEMBER
平成21年12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

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



はるき
平山晴貴くん
平成16年生まれ(中原)
パパ 孝 広さん
ママ 美 紀さん

とっても面倒見のいい
優しい晴貴くん。いつもマ
マのお手伝いしてくれてあ
りがとう。これからも妹達と
仲良く遊んでください。

かのん
福山佳音ちゃん
平成15年生まれ(下平野)

パパ 清 文さん
ママ 幸 代さん

8月に弟が生まれ、
2人のお姉ちゃんにな
りました。弟のめんど
うもよくみてる優しい
お姉ちゃんです。



はいポーズ!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10月末日現在

	9月末	10月末	前月比		
世帯数	3,961	3,954	-7	出 生	9人
総人口	11,800人	11,789人	-11	死 亡	13人
男	5,538人	5,538人	0	転 入	20人
女	6,262人	6,251人	-11	転 出	26人

編集後記
1年間の産休をいただき、またま
た皆さんのもとへ帰ってきました
「まりも」です。
あつという間の1年いろいろなさ
りありがとうございました。子育てと両
立しながら、見やすい広報誌作り
に励んでいきたいと思ひます。
(まりも)
12月といえば忘年会シーズン。
忘年会は日本における年中行事
のひとつで、起源は鎌倉時代に
まで遡ると言われています。その
年の苦勞を忘れるために年末に
催される宴会です。年に一度くら
いは仕事を忘れて忘年会でスト
レスを発散して大騒ぎするのも
いいでしょう。でも、みなさんく
れぐれも飲みすぎと飲酒運転だ
けはしないように気をつけてく
ださいね。
(ボン酢)



材料(4人分)

・合いびき肉	320g	・小麦粉	適量
・玉ねぎ	1/2個	・卵	2個
・レンコン	120g	・パン粉	適量
・小松菜	1束	・サラダ油	適量
・卵	2個	・キャベツ	240g
・塩	少々	・昆布茶	小さじ1
・こしょう	少々	・削り節	1袋
・スキムミルク	大さじ2	・ボン酢	小さじ1
・ナツメグ	少々	・ミニトマト	8個

(作り方)

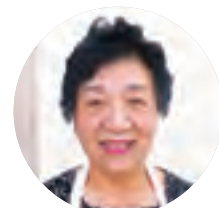
- ① 玉ねぎはみじん切りにします。
- ② 小松菜はきれいに洗ってからみじん切りにします。レンコンは5mmくらいにスライスし、酢水につけて一度さらしてからみじん切りにします。
- ③ フライパンに油を入れ、玉ねぎ、小松菜、レンコンを炒めます。粗熱をとり、合いびき肉と混ぜ、塩・こしょう・スキムミルク・ナツメグ・卵を加えてよく混ぜ、8等分にし、形を整えます。
- ④ ③ を小麦粉→溶き卵→パン粉の順にしっかりつけ、170度の油で揚げます。

《付け合せ》

- ⑤ キャベツはサツと茹でて2cm角に切り、昆布茶・削り節・ボン酢を加えて和える。
- ⑥ キャベツとプチトマトとメンチカツを盛り付ける。

ひとくちメモ

衣をつけて揚げず、変
わりハンバーグとしても
いただけると思います。



高木玲さん(上大田黒)
(食生活改善推進員)

栄養コメント

小松菜は鉄分が豊富に含まれており、レンコンは日本人が不足しがちな食物繊維がたくさんです。

表紙の紹介

今回の表紙の写真は榎
原地区に咲いていたソバ
の花です。蜂蜜の蜜源植
物としても知られていて、
ソバの花から取れた蜂蜜
は黒色で鉄分が多く、独
特の香りを持つそうです。



今月の納期

固定資産税第3期

納期限日:平成21年12月25日(金)まで
※納期限内には必ず納めましょう!