

# はいポーズ!

広報 2010 JANUARY  
平成22年1月日発行



## 本田和樹生くん

平成15年生まれ(白石)

パパ 收さん

ママ 容子さん

電車とトラクターとコンバインが大好きです。素敵なことにたくさん出会えるといいね!!

## 菊池琉菜ちゃん

平成15年生まれ(内田)

パパ 武史さん

ママ 美江さん

いつも元気いっぱい  
の琉菜です!最近さかあ  
がりができるようになって  
喜んでます。



## 北原花帆ちゃん

平成15年生まれ(下平野)

パパ 幸典さん

ママ 文さん

4月から小学生!!保  
育園も後少しとなりまし  
たね。たくさん思い出  
作ってね。



## 人の動き

平成21年11月末日現在

	10月末	11月末	前月比		
世帯数	3,954	3,953	-1	出生	6人
総人口	11,789人	11,763人	-26	死亡	19人
男	5,538人	5,529人	-9	転入	16人
女	6,251人	6,234人	-17	転出	29人

# 簡単アレンジ



ブロッコリー入り  
コーンスープ

### 材料(4人分)

- ・ブロッコリー — 1束
- ・玉ねぎ — 1/2個
- ・ベーコン — 4枚
- ・バター — 大さじ1
- ・固形スープの素 — 1個
- ・クリームコーン — 1缶
- ・牛乳 — 1カップ
- ・塩 — 少々
- ・こしょう — 少々

### (作り方)

- 1 ブロッコリーは小房に分け、下ゆでする。ベーコンは1cm幅に玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鍋にバターを熱し、ベーコンと玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら湯1カップ、固形スープの素とクリームコーンを加えてひと煮立ちさせる。
- 3 仕上げに牛乳とブロッコリーを加えて温まるまで弱火で煮る。塩・こしょうで味を整える。

### ひとくちメモ

きのこ類を入れても  
おいしくいただけます。



菊池聡子さん(内田)  
(食生活改善推進員)

### 栄養コメント

ブロッコリーにはビタミンCがレモンの2倍含まれております。茎の部分が高栄養価なので茎の部分も捨てずに使っていただきたいです。日本人に不足していると言われる食物繊維もたくさん含まれています。

## 編集後記

あけましておめでとうござ  
います。お正月皆さんいかがお  
過ごしですか?ご家族、お友  
達と一緒に初詣や久々会った  
親戚と楽しいお正月を迎えら  
れていることと思います。  
去年は病院でお正月を迎  
えたので、今年は家族みんな  
でこたつを囲みおせちや雑煮  
を食べたいです。また、毎年楽  
しみにしている「福袋」を買  
に行きたいなと思っております。  
新年の抱負は「挑戦!!」何  
事にも前進していきたいと思  
います。  
皆さまにおかれましては、  
2010年素晴らしい年とな  
りますように。 (まりも)

## 表紙の紹介



今回の表紙は山茶花です。花  
の少ない晩秋から初冬にかけて  
咲き出し、正月を過ぎても楽しめる  
花です。町内の庭先にもたくさん  
咲いていますね。今回は山十町  
の荒木忠孝様宅に咲いている山  
茶花を写しました。花言葉は「困  
難にうちかつ、ひたむきさ」です。

## 今月の納期

町県民税第4期  
国民健康保険税5期

納期限日:平成22年2月1日(月)まで  
※納期限内には必ず納めましょう!

●広報なごみ/発行:和水町役場 〒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.jp/>  
●E-mail [nagomi@town.nagomi.jp](mailto:nagomi@town.nagomi.jp)

森林資源を大切に  
この広報紙はEコラーグ認定の  
再生紙を使用しています。