



広報
なごみ
2010 FEBRUARY
平成22年2月1日発行

● 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.lg.jp/>
● E-mail nagomi@town.nagomi.lg.jp



こはね
内野小羽ちゃん
平成20年生まれ(上大田黒)
パパ 誠 治さん
ママ 朋 子さん

最近ママのお手伝いをするようになった小羽ちゃん。2月にお姉ちゃんになります。毎日お外で遊び回って元気一杯です。

りょうた
古賀凌太くん
平成15年生まれ(中路)

パパ 健 吾さん
ママ 智 美さん

3兄弟の末っ子です。何事にも一生懸命な凌太は、ただいま鉄棒の特訓中!! 発表会ではパッチリ出来るように頑張てね。



きり
上川桐ちゃん
平成15年生まれ(中路)
パパ 泰 昭さん
ママ 由 紀さん

お誕生日にランドセルを買ってもらったよ。やっぱりピンクにしまった♡小学校楽しみだな・・・。



人の動き

平成21年12月末日現在

	11月末	12月末	前月比		
世帯数	3,953	3,952	-1	出 生	1人
総人口	11,763人	11,763人	0	死 亡	11人
男	5,529人	5,528人	-1	転 入	13人
女	6,234人	6,235人	1	転 出	23人

毎日寒い日が続きますがみなさんいかがお過ごしですか。新年が明け早いもので一月が過ぎました。私はとうとうと新年早々風邪をひいてしまし寝正月でした。皆さんも体調管理には注意されてください。ね。

年末年始に食べ過ぎた体を引き締めるために、久々ビリー隊長のDVDでもひっぱりだしてみようかな(笑)

(まりも)

編集後記

簡単アレンジ



ほうれん草の
ふわふわ焼き

材料(4人分)

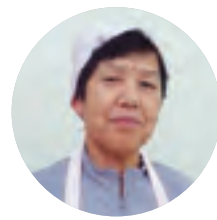
- ・ほうれん草 — 1束
- ・山芋 — 250g
- ・卵 — 2個
- ・桜えび — 大さじ3
- ・塩・こしょう — 各少々
- ・サラダ油 — 大さじ1
- ・削り節 — 適宜
- ・中濃ソース — 適宜

(作り方)

- ① ほうれん草は葉と茎に切り分け、塩少々を加えた湯でやわらかくゆで、水にさらしてから水気を搾る。茎は2cm幅に切り、葉の部分は細かく切る。山芋はすりおろす。
- ② ボウルに卵を割り入れ、塩、こしょうを加えてよくときほぐす。山芋、ほうれん草、桜えびを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を4等分にして丸く流し入れ、両面をこんがり焼く。
- ④ 器に盛り、ソースをかけて、削り節をのせる。

ひとくちメモ

お弁当のおかず1品や
子どものおやつにもぴっ
たりです。



福山清美さん(平野)
(食生活改善推進員)

栄養コメント

粉を使っていないので低カロリー、ほうれん草でビタミンA、桜えびでカルシウムと栄養価は高い1品です。また、山芋に含まれるネバネバ成分ムチンは胃の粘膜を保護してくれる働きがあります。

表紙の紹介

今回の表紙の写真は蠟梅です。蠟梅の育つ環境は場所をあまり選ばず、かなり日陰のところでもよく育って開花する丈夫な花木です。蠟梅の花言葉は「慈愛に満ちている人」だそうです。このような人になりたいと思う今日この頃です。
写真提供者: 竹下康一さん(上岩)



今月の納期

固定資産税4期

納期限日:平成22年3月1日(月)まで
※納期限内には必ず納めましょう!