



広報
なごみ
2010 NOVEMBER
平成22年11月1日発行



ゆい
相澤由依子ちゃん

平成16年生まれ(馬場)

パパ 寛樹さん
ママ 公代さん

体を動かす事が大好きで、いつも元気でパワフルな由依子。これから明るく楽しく笑顔で過ごそうね。



たくま
上山拓真くん

平成17年生まれ(上久井原)

パパ 厳和さん
ママ 節子さん

三人兄弟の次男です。お兄ちゃんと妹が大好きで仲良くいつも遊んでいます。新一年生になるのをとても楽しみにしている拓真です♡一年生になっても兄弟仲良くしてください。

人の動き

平成22年9月末日現在 (先月比)

人口	11,657人	-6	出生	3人
男	5,472人	-4	死亡	11人
女	6,185人	-2	転入	22人
世帯数	3,933世帯	-3	転出	22人



いきなりだご汁

材料(5人分)

- 大根 150g
- ごぼう 200g
- 里芋 200g
- 人参 200g
- 鶏肉 100g
- 油あげ 30g
- 小ねぎ 50g
- 小麦粉 200g
- 水 適宜
- さつまいも 200g
- いりこ 20g
- 水 7カップ
- 味噌 150g

(作り方)

- ①いりこでだしをとる。
- ②大根、ごぼう、里芋、人参は食べやすい大きさに切る。
- ③さつまいもは1cm位の厚さの輪切りにする。
- ④小麦粉を水であわせてこねのばして、さつまいもをくするみだごを作る。
- ⑤鍋に②の野菜とだしを入れ、火にかけしばらく煮て④のだごを入れて又煮る。材料が煮えたら味噌を加え、最後にねぎをちらす。

ひとくちメモ

小ねぎの代わりに違う青菜を入れてもいいでしょう。冷めると汁が少なくなるので、出来上がったらすぐいただく。



松村ますみさん(岩尻)



ごぼう・さつまいもで繊維がたっぷり!! これからの季節に温かい物を食べて体の中から温めましょう。

編集後記

朝晩の冷え込みが激しくなり風邪をひいてしまい、マロンさんにうつしてしまっただバツです。皆さん元気に過ごしてください。

先日ビーチバレー大会に出場しました。軽いスポーツと思っていたが、気持ちよく汗をかき、減量できたのではないかと思います。皆さんも友人を誘ってビーチバレーなどのスポーツをされてみてはいかがでしょうか。(バツ)

10月号で「ぜい肉差し上げます」と書いたところ読者の皆様から多数の問い合わせをいただき、先日見事にぜい肉がなくなりました。ご好評いただき大変ありがとうございました。

冗談はさておき、季節の変わり目ということで私は風邪をひいてしまい、毎日苦しんでいるところです。しかし、町内では楽しいイベント盛りだくさんです。取材であちこちに行きまわりますが、私には無理なところもたくさんあります。取材であちこちに行きまわりますが、私には無理なところもたくさんあります。取材であちこちに行きまわりますが、私には無理なところもたくさんあります。

今月の納期

国民健康保険税 第4期
後期高齢者医療保険料 第5期

平成22年11月30日(火)まで。
※納期限内には必ず納めましょう!