広報なごみ
2011 JANUARY
平成23年1月1日発行

はいポーズ！

菊川友誠（ゆうせい）くん

平成16年生まれ（北原）
パパ　健　司　さん
ママ　明　子　さん

絵を描くのが大好きな友誠くん。１年生になったら「１人でできる」が目標です。

本田紗野（さや）ちゃん

平成17年生まれ（中央団地）
パパ　和　人　さん
ママ　平　奈　さん

妹が産まれてまた１つお姉ちゃんになったね。とっても面倒をみてくれる優しい紗野ちゃん。これからも恵くん、真菜ちゃんと仲良しでいてね☆大好きだよ!!

荒木美鈴（みすず）ちゃん

平成18年生まれ（長小田）
パパ　公二郎　さん
ママ　富　美　さん

おしゃれが大好きな美鈴。笑顔の素敵な優しいお姉ちゃんです。これからもお兄ちゃん、弟と仲良くして大きくなってください。

旬の物を簡単アレンジ

ゆずなます

材料（4人分）

- かぶ ―― 300ｇ
- 人参 ―― 30ｇ
- きくらげ ―― ３枚
- きゅうり ―― １本
- ゆず ―― 1/4個
- グラニュー糖 ―― 適宜

A
- 酢 ―― 大さじ３
- ゆず酢 ―― 大さじ１
- 砂糖 ―― 大さじ３
- だし汁 ―― 100～150cc
- うすくちしょうゆ － 大さじ１

（作り方）

①かぶ、人参、きゅうりはせん切りにし、それぞれ別のボールに入れ塩をしてしばらくおきサッと洗ってしぼる。きくらげはぬるま湯につけてもどしせん切りにする。
②ゆずは表皮の黄色の部分だけをむき１㎝長さのせん切りにしグラニュー糖をまぶしてしばらくおく。
③ Aの調味料を混ぜ合わせる。
④ ③にかぶ、人参、きくらげ、きゅうりと②を好みの量加えて和える。

ひとくちメモ
ゆず酢とは、ゆずを絞った原液のことでゆず果汁のことです。

斉木ツイ子さん（寺山）

栄養コメント
ゆずには、ビタミンCが豊富に含まれており免疫力強化・風邪予防・美肌効果があります。また、体の中の疲労物質を分解するのを早め疲労回復に効果があるクエン酸も多く含まれています。

人の動き

平成22年11月末日現在（先月比）

人　口	11,655人	－10	出　生	6人
男	5,479人	－1	死　亡	21人
女	6,176人	－9	転　入	18人
世帯数	3,939世帯	1	転　出	13人

お詫びと訂正

12月号６ページ上段、第４回関西和水会の記事の「平弘之さんに感謝状が贈られました」という部分で、「元三加和町長の国武慶旭さんから」という記述が抜けておりました。
また、今月の納期が間違っておりました。ご迷惑をお掛けしました。

編集後記

明けましておめでとうございます。２０１１年の幕開けです。皆さんにとってよい年でありますように。
さて、バットの今年の目標は健康に過ごす事です。昨年は、頭痛・腰痛などいろいろなことに悩まされました。健康に過ごす事が幸せな生活につながるように感じます。食生活など自己管理をしていきたいと思います。皆さんも健康に過ごせるといいですね。（バット）

新年明けましておめでとうございます。気づけばもう１月号。12月号の編集後記では年末らしく「良いお年を！」と書くべきでしたが、そんなことすっかり忘れてしまっていました。反省…。
ところで、常に金欠のマロンは正月といえばやっぱりお年玉。お年玉を貰えなく…もといあげられるようになってしばらく経ちますが悩みがひとつ。それは「お年玉をいくらあげたらいいのか」です。少なすぎると子どもから文句言われそうだし、多すぎると親御さんに恐縮されそうだし。子どもの頃はいっぱい貰えればそれで良かったんですが…。
何はともあれ、平成23年が皆さんにとって、そして誰より私にとって素晴らしい1年になるよう心から願っております。（マロン）

今月の納期

町県民税　第4期
国民健康保険税　第5期
後期高齢者
医療保険料　第7期
平成23年１月31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　編集：総務課企画室
☎0968・86・5721　FAX:0968・86・4215
〒865-0192 熊本県玉名郡和水町江田3886
URL http://www.townnagomi.lg.jp/
E-mail nagomi@townnagomi.lg.jp

森林資源を大切に―
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。