

はいポーズ!

広報
なごみ
2011 MARCH
平成23年3月1日発行



大山 琴寧 ちゃん

平成16年生まれ(北原)
パパ 和 説 さん
ママ 千 鶴 さん
 年長さんは毎日楽しい
 ことがいっぱい!
 でも小学生になるのも
 ワクワクする～。



尋木 桜子 ちゃん

平成16年生まれ(古閑)
パパ 浩 さん
ママ 雅 子 さん
 保育園でたくさん「お
 ともだち」とできるこ
 とが増えた桜子さん。
 もうすぐ小学生だね!
 これからもいっしょに
 がんばっていこうね。



坂本 華 ちゃん

平成16年生まれ(中央団地)
パパ 誠 志 さん
ママ 清 子 さん
 今、縄跳びと自転車に
 夢中の華です♥
 4月からは1年生。お
 菓子よりご飯をモリモ
 リ食べて元気いっぱい
 で小学校生活を楽しん
 でね(^.^)



櫻井 伊吹 くん

平成17年生まれ(北原)
パパ 謙 臣 さん
ママ 奈穂子 さん
 お兄ちゃんが大好きで
 明るく元気な伊吹くん。
 そのまま、まっすぐに
 育ってください。

物の簡単アレンジ



あじのバター
カツレツ

材料(4人分)

- ・あじ(3枚おろし)——300g
- ・卵——適量
- ・塩・こしょう——各少々
- ・パン粉——適量
- 【ニンニクバター】
- ・バター——100g
- 【ソース】
- ・パセリ(みじん切り)——大さじ1
- ・マヨネーズ——大さじ2
- ・にんにく(すりおろし)——小さじ1
- ・濃口しょうゆ——小さじ1
- ・玉ねぎ(すりおろし)——小さじ1
- ・レモン汁——小さじ1
- 【添え】
- ・レモン汁——小さじ1/2
- ・レタス——適量
- 【ころも】
- ・小麦粉——適量
- ・ミニトマト——12個

(作り方)

- ①【ソース】マヨネーズ・濃口しょうゆ・レモン汁を混ぜ合わせる。
- ②【ニンニクバター】バター(室温でやわらかくしたもの)・パセリ(みじん切り)・ニンニク(すりおろし)・玉ねぎ(すりおろし)・レモン汁を混ぜ合わせる。
- ③②をアルミホイルにのせて巻き、冷凍庫で冷やして固める。
- ④あじを一口大の薄切りにして、塩・こしょうをする。③を適量のせてはさむ。
- ⑤【ころも】小麦粉→卵(溶いたもの)→パン粉の順につける。
- ⑥揚げる。(180℃で2～3分)
- ⑦盛り付け皿に⑥をのせて①のソースをかけ、レタスとミニトマトを添える。

ひとくちメモ

魚が苦手という人も、おいしくいただける1品だと思います。



前渕厚子さん(用木)

栄養コメント

あじには、不飽和脂肪酸という血液中の中性脂肪値やコレステロール値を低下させて血流をよくして、動脈硬化の予防に役立つものがたくさん含まれています。

人の動き

平成23年1月末日現在(先月比)

人口	11,612人	-37	出生	5人
男	5,457人	-16	死亡	17人
女	6,155人	-21	転入	14人
世帯数	3,934世帯	-7	転出	39人

お詫びと訂正

広報なごみ2月号において4ページの年末警戒報告の部2位、第2分団第2部(日平・蜻浦)は第2分団第1部(用木・萩原)でした。また、21ページ菊花俳句会の中山すみえさんは宮中すみえさん・中山康雄さんは宮中康雄さんでした。関係者の皆様には大変ご迷惑おかけしました。訂正してお詫び申し上げます。

今月の納期

国民健康保険税
第6期

平成23年3月31日(木)まで。
※納期限内には必ず納めましょう!

はいポーズ! 写真大募集~

和水町在住のかわいい子どもさん(小学校入学前)の写真を募集します。

- ①子どもの氏名・ふりがな、②行政区、③保護者の氏名、④コメント(60字以内)を添えて本庁企画室または総合支所住民課までご持参ください。

※応募多数の場合は順番に掲載になります。ご了承ください。

問い合わせ先 本庁企画室 広報担当 ☎0968・86・5721

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.town.nagomi.jp/>
 E-mail nagomi@town.nagomi.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。