



広報
なごみ
2011 APRIL
平成23年4月1日発行



渡邊 美友 ちゃん

平成19年生(上平野)
パパ 豊和さん
ママ 要香さん

元気いっぱいの美友ちゃん。悠人の面倒をいつも見てくれてありがとう。
パパもママも素直な美友ちゃんが大好きです。ずっとみんなで仲良しでいようね!



澤田 慶介 くん

平成17年生(寺山)
パパ 龍正さん
ママ 恭子さん

大好きな保育園へ通うのもあと1年。楽しく元気に過ごして、たくさん思い出作ってね。



隈部 光映 くん

平成17年生(下久井原)
パパ 泰廣さん
ママ 真寿美さん

ちょっぴり恥ずかしがり屋の光ちゃん!! これからも弟、映ちゃんと仲良くね。とっても優しい光ちゃんが大好きだよ。



さけときゅうりのかわりちらし

材料(4人分)

- ・米 ————— 2カップ
- 【合わせ酢】
- ・砂糖 ————— 大さじ1と1/2
- ・酢 ————— 大さじ1
- ・ごま ————— 大さじ2
- ・青しそ ————— 4枚
- ・しょうが ————— 適宜
- ・紅さけ(甘塩) ————— 120g
- ・きゅうり ————— 120g
- ・塩 ————— 少々

(作り方)

- ①米は洗ってザルにあげておく。切り身にした紅さけは焼いてほぐす。きゅうりは小口切りにして塩をふってしんなりさせ、水気をしぼって甘酢につける。ごまはいてすりつぶす。青しそはせん切り、生姜もせん切りにして水にさらす。
- ②米を炊いて蒸らし、すしおけに移し、合わせ酢をかけ、ほぐしたさけ、きゅうりの汁気をしぼったもの、ごまを混ぜる。
- ③器に盛り、青しそと生姜を上からちらす。

ひとくちメモ

見た目もきれいで、春らしさを感じられる1品です。

栄養コメント

鮭は赤みを帯びているので赤身魚と思われがちですが、じつは白身魚に分類されます。鮭の赤い色は「アスタキサンチン」という色素成分で、非常に抗酸化作用が強く、その抗酸化力はビタミンEの1,000倍ともいわれています。動脈硬化、ガン、白内障、胃潰瘍などを予防します。

人の動き

平成23年2月末日現在(先月比)

人口	11,606人	-6	出生	5人
男	5,449人	-8	死亡	11人
女	6,157人	2	転入	21人
世帯数	3,931世帯	-3	転出	21人

編集後記

花粉症の季節がやってきました。昨年の記録的猛暑の影響で、今年は大量飛散の可能性があるようで、例年の数倍から数百倍の花粉が飛び散るかと。
バットは毎年、鼻水やくしゃみが異常にでて、辛い思いをしています。症状が酷い時は、仕事にも集中できず、熱まで出ることもあります。しばらくこの状態が続くのかと思うと憂鬱です。
花粉症は身体を鍛えた人でもなってしまうので、スポーツをしている人でも油断はできません。一度なってしまうと、いつ症状が出てしまうかわかりませんが、予防をしっかりしなければ、チャンスがうまく活かせないこともできます。みなさんは花粉症にならないように予防をしっかりとってください。また、花粉症の人は症状が酷くならないように注意しましょう。
(バット)

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

お詫言ひ

広報なごみ3月号において17ページのあじさい句会の「一輪の山茶愛でる集いかな」が「一厘の…」となっております。関係者の皆様には大変ご迷惑おかけしました。訂正してお詫言ひ申し上げます。

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。