

はいポーズ!

広報 2013 APRIL
平成25年4月1日発行

広報なごみ/発行: 和水町 編集: 企画課
☎0968・86・5721 FAX0968・86・4215
〒865-0192 熊本県玉名郡和水町江田3886

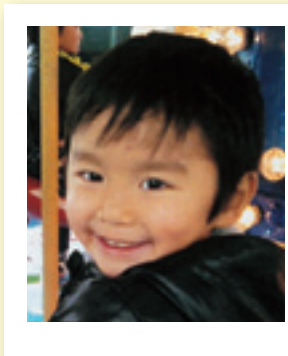
URL <http://www.town.nagomi.lg.jp/>
E-mail kikaku@town.nagomi.lg.jp

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。



あいら 大出愛来ちゃん

平成18年生まれ(用木)
パパ 暢 央さん
ママ 真 美さん
じいちゃん、ばあちゃん、
真一兄ちゃんと一緒に寝て
くれてありがとう。
楽しかったよ。元気にがんばるよ。



たいが 村上大我くん

平成18年生まれ(馬場)
パパ 一 郎さん
ママ 景 子さん
あつという間に成長したね。
4月からは兄弟3人仲良く
登下校!!
ガンバレ~♪

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)

を添えて本庁企画課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 企画課 企画係 ☎0968・86・5721



バット
新入学生や新入社員の皆さんは、希望と不安の中でたくさんのお出合いや目新しいこと、連続しようが、張り切りすぎて無理しては体が参ってしまう。ゆっくりと新しい環境に慣れ、頑張るって行きましよう。

物の簡単アレンジ



切干し大根のトマト煮

材料(4人分量)

- | | | | |
|-------------|------|-------------|-------|
| 切干し大根 | 60g | にんにく(みじん切り) | 少々 |
| あさりのむき身 | 60g | スープの素 | 小さじ½ |
| 玉ねぎ | 120g | 水 | 400ml |
| トマト(水煮缶) | 240g | 塩 | 小さじ½ |
| グリーンピース(冷凍) | 40g | こしょう | 少々 |
| サラダ油 | 大さじ1 | | |

(作り方)

- ①切干し大根は水につけて戻し、食べやすい大きさに切ります。
- ②あさりは水の中でふり洗いし、玉ねぎは薄切り、トマトはざく切りにする。
- ③鍋にサラダ油とにんにくを入れて火にかけ、香りが立ったら切干し大根と玉ねぎを炒めます。
- ④玉ねぎがしんなりしたところにスープの素と水を合わせて注ぎ、トマトを加えて4~5分煮ます。
- ⑤あさりを加えて塩、こしょうで調味し、切干し大根が柔らかくなったならグリーンピースを加えて仕上げます。

ひとくちメモ

あさりのむき身がない場合は、ベーコンなどでもおいしくいただけます。

栄養コメント

切干し大根には、食物繊維、カルシウム、鉄が豊富に含まれています。

人の動き

平成25年2月末日現在(先月比)

人口	11244人	2	出生	8人
男	5,279人	0	死亡	12人
女	5,965人	2	転入	19人
世帯数	3,892世帯	3	転出	13人

編集後記

最近PM2.5が話題になっていきます。この時期は花粉とともに大量に飛散しているようで、いろいろな症状もでてくるかもしれません。PM2.5はたばこの煙から出るようで、愛煙家の皆さんは直接体にPM2.5が入ってきていますので、より一層の注意が必要になってきます。

さあ新年度が始まり、入園式や入学式とたくさん笑顔があふれる季節となりました。新しい出会いがあり、新鮮な気持ちで生活していければと思います。

新入学生や新入社員の皆さんは、希望と不安の中でたくさんのお出合いや目新しいこと、連続しようが、張り切りすぎて無理しては体が参ってしまう。

ゆっくりと新しい環境に慣れ、頑張るって行きましよう。