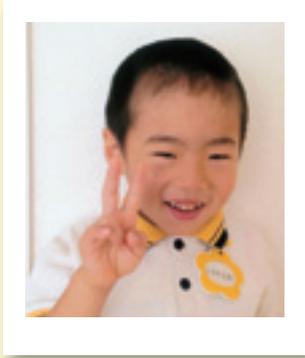


は！ポーズ！

旬の物を簡単アレンジ



上土井友堃くん

H20年生まれ(立石)
パパ 大介さん
ママ 里美さん
 お手伝い大好きな友堃(^^)お料理に洗濯物たみみ...すごく助かります。お絵かきも上手になって、色んな絵をかいてくれてありがとう♡



森元希くん

H20年生まれ(立石)
パパ 旭希さん
ママ 和美さん
 いつもにこにこでお姉ちゃんやんと仲良しな元ちゃん♪来年は1年生! その笑顔を大切にこれからもいろいろなことにチャレンジしてね★



上妻虎剛くん

H21年生まれ(米渡尾)
パパ 武士さん
ママ 沙織さん
 お姉ちゃんと2人の妹に囲まれておっとり優しい虎剛くん。バイクが大好き♡我が家の一人息子です!!



かぼちゃとしめじのマヨネーズサラダ

材料(4人分量)

- | | | | | |
|------|------|-----|------------|----------|
| かぼちゃ | 200g | A { | スイートチリソース | 大さじ1 |
| しめじ | 80g | | 濃口しょうゆ | 小さじ3/4 |
| | | | こしょう | 適宜 |
| | | | マヨネーズ(ハーフ) | 大さじ1と3/4 |

(作り方)

- ①かぼちゃは1cm程度の角切りにし、しめじはほぐす。
- ②かぼちゃ、しめじの順でゆで、火が通ったら湯を切って冷ます。
- ③Aを合わせ②を加えて和える。

ひとくちメモ

パプリカを和えても美味しくいただけます。

栄養コメント

かぼちゃの栄養素は、酸化を防ぐビタミンEを多く含んでいますが、炭水化物も多く含まれています。

人の動き

平成26年7月末日現在(先月比)

人口	10,952人	-10	出生	9人
男	5,149人	-2	死亡	13人
女	5,803人	-8	転入	28人
世帯数	3,900世帯	1	転出	34人

は！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



くまもとグリーン農業 応援宣言

夏のピークは過ぎましたが、まだまだ暑い日が続きますね。8月は祭り海、キャンプなど様々な楽しいイベントが多い時期で家族や友達と出かけた人も多いのではないのでしょうか？夏休みということもあり、外に出ると子どもを連れて家族が非常に多かったように感じます。お父さん、お母さんも子どもたちの元気な姿に癒されたことでしょうか？さて、私事ではありますが、ポールは夏力ぜになつてしまい少し体調を崩してしまいました。先月の編集後記で体調管理については気を付けたと語っていたのですが、なかなか体調管理は難しいものですね(汗)。9月は秋となる季節。8月の反省を生かしてスポーツに力を入れ、健康維持に努めていきたいです！

編集後記

今月の納期

国民健康保険税 2期
 後期高齢者
 医療保険料 2期

9月30日(火)まで
 ※納期限内には必ず納めましょう!