

# はいポーズ!



**本田 恵梧** くん

H20年生まれ(中央団地)  
**パパ 和人** さん  
**ママ 平奈** さん  
 元気いっぱい、いつも笑顔(^^)の 恵くん、もうすぐ1年生になりますね! 姉妹ともずっと仲良しでいてね★ステキな笑顔を大切に。



**渡邊 瑤** くん

H21年生まれ(上久井原)  
**パパ 晋一郎** さん  
**ママ 葵** さん  
 優しくてマイペースな瑤くん。これからも瑤くんらしさを大切にね。

# 物の簡単アレンジ



## 材料(4人分量)

カリフラワー	160g	オリーブ油	小さじ4
ブロッコリー	80g	レモン汁	小さじ3
ブイヨン	小さじ2	りんご酢	小さじ2
水	小さじ2	ケチャップ	小さじ2
人参(すりおろし)	80g	砂糖	小さじ½
玉ねぎ(すりおろし)	20g	こしょう	少々

## (作り方)

- カリフラワーとブロッコリーは一口大に切り分け、ゆでておく。
- 人参・玉ねぎはすりおろし、軽く水気を切る。
- 小鍋に水とブイヨンを入れて火にかけて、ブイヨンが溶けたら火をさげ下ろす。
- ③の粗熱が取れたらAと②を入れて冷蔵庫で冷やす。
- ①を器に盛り付け④のドレッシングをかける。

## ひとくちメモ

ドレッシングを多めに作っておくと、いろんな生野菜にかけて食べられます。

## 栄養コメント

ドレッシングに使う人参には、細胞が入れ替わる時必要なビタミンAが豊富に含まれています。

## 人の動き

平成26年10月末日現在(先月比)

人口	10,915人	-26	出生	6人
男	5,128人	-11	死亡	14人
女	5,787人	-15	転入	18人
世帯数	3,894世帯	-8	転出	36人

# 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

## お詫びと訂正

広報なごみ11月号の記事に誤りがありました。皆様には大変ご迷惑をおかけしました。訂正してお詫び申し上げます。6ページの「新たな農業の担い手」の氏名

(誤) 竹下 耕太郎  
 (正) 竹下 孝太郎



くまもとグリーン農業 応援宣言

**ポール**  
 ポールも冬眠をしないように体を動かし、寒さを乗り越えていきたいと思えます(笑)

## 編集後記

いよいよ12月となり、本格的な冬の季節となりましたね。日の当たらない時間が短くなり、こたつやストーブが恋しいこの頃です(汗)。油断するとすぐに風邪をひいてしまう季節ですので、皆さんも防寒対策はきちんに行いましょう!

## 今月の納期

固定資産税 3期  
 後期高齢者医療保険料 6期

12月25日(木)まで  
 ※納期限内には必ず納めましょう!