

はいポーズ!



入江祐仁郎くん

平成22年生(平野)
パパ 真之さん
ママ 純子さん
お外遊びが大好きな
ゆうちゃん。
くれぐれも道路を渡る
前は、左右確認してね!



荒木妃和ちゃん

平成22年生(山十町)
パパ 俊次さん
ママ 綾巳さん
弟ができてすっかりお
姉ちゃんになったネ!
これからも姉弟仲良く
おじいちゃん、おばあち
ゃんのお仕事のお手伝
いヨロシクね☆



中山陸王くん

平成18年生(中路)
パパ 恭平さん
ママ 聖子さん
年長児になり、とび箱やサッカーの練習を頑張っているりくたん😊2月に弟が生まれ、毎日お世話してくれたり、ママ達のお手伝いをしてくれてありがとう!りくたん大好き♡



須藤葉音ちゃん

平成18年生(立石)
パパ 大樹さん
ママ 飛鳥さん
いつも翔と晴に優しく
してくれてありがとう。
笑顔の可愛い葉音ちゃん♡大好きだよ♡

簡単アレシヨ



トマトとホタテの
サラダ

材料(4枚分量)

ホタテ貝柱(生食用)	— 120 g	酢	— 大さじ 2
トマト	— 400 g	A 砂糖	— 小さじ 2
玉ねぎ	— 120 g	塩	— 少量
きゅうり	— 80 g	パセリ	— 少量

(作り方)

- ① ホタテ貝柱はさっと湯通しをして、一口大に切る。トマトは皮を湯むきして一口大に切る。
- ② 玉ねぎは薄切りにして塩少量(分量外)をふってもみ、水洗いしてさらす。きゅうりは薄い小口切りにする。
- ③ ボールに①と②を入れ、Aで和え、パセリのみじん切りをふる。

ひとくちメモ

レタスやパプリカなども加えてもおいしくいただけます。

栄養コメント

トマトには抗酸化効果の強いビタミンC・ビタミンE、リコピンという抗酸化物質が豊富に含まれています。抗酸化物質は悪玉コレステロールを減らし血管を若々しく保ってくれます。

人の動き

平成24年5月末日現在(先月比)

人口	11,368人	−16	出生	8人
男	5,338人	−5	死亡	19人
女	6,030人	−11	転入	17人
世帯数	3,912世帯	−3	転出	22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



編集後記
梅雨入りして、じめじめした日が続きますね。梅雨が明ければ猛暑の夏が待っています。体調管理に気を付けてお過ごしください。

今月の納期

国民健康保険税 1 期
後期高齢者
医療保険料 1 期
7月31日(火)まで
※納期限内には必ず
納めましょう!