

はいポーズ!

広報 2014 August
平成26年8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Eコマース認定の
再生紙を使用しています。



たか とし
真崎 貴 聡 くん

H20年生まれ(久米野)
パパ 龍 治 さん
ママ 千 江 子 さん
3人兄弟の末っ子で元気
いっぱいなたかちゃん。
いつまでも兄弟仲良く、
素直な子に成長してね。



ゆり
木本 優 里 ちゃん

H21年生まれ(日平)
パパ 人 支 さん
ママ 飛 鳥 さん
やさしくて、ひょうきんな
優里。2人の妹たちのこと
をしっかりと世話してくれ
てありがとう!!頼りにして
ますよ♥

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



くまもとグリーン農業
応援宣言

ポール

節です。ね、
しかし、夏は大好きな
ポールですが、少々夏
バテ気味になっていま
す(汗)。ビタミンやミネ
ラル、睡眠をしっかり取
り、暑い日々を乗り切っ
ていきたいですー!

物の簡単アレンジ



モロヘイヤと豚肉の
ロール巻き

材料(4人分量)

豚もも薄切り	320g	A	マヨネーズ	大さじ1
モロヘイヤ	100g		みりん	大さじ1
オクラ	8本		めんつゆ	大さじ2
スライスチーズ	2枚		カレー粉	小さじ1/4
キャベツ	120g		にんにく	適宜
水菜	60g		ミニトマト	12個

(作り方)

- ①モロヘイヤを洗って水気をとる。オクラはサッとゆがいておく。
- ②豚肉を広げて、モロヘイヤを4~5枚とスライスチーズ、違う豚肉にオクラを巻く。
- ③フライパンを熱して②を焼く。
- ④色が変わってきたらAを入れて絡めながら焼く。
- ⑤キャベツはせん切り、水菜はキャベツの大きさに合わせて切りキャベツと混ぜ合わせる。
- ⑥④を食べやすい大きさに切り皿に盛り付け、ミニトマトと⑤を添える。

ひとくちメモ

野菜が苦手な子供にも食べさせやすく仕上げています。

栄養コメント

モロヘイヤは、ビタミンA、ビタミンE、食物繊維、ビタミンB6、カルシウムが豊富に含まれています。

人の動き

平成26年6月末日現在(先月比)

人口	10,962人	-10	出生	10人
男	5,151人	-6	死亡	12人
女	5,811人	-4	転入	27人
世帯数	3,899世帯	-2	転出	35人

編集後記

本格的な夏を迎え、暑い日が続いています。ポールは、8月、祭りやキャンプ、海など行きたいところややりたいことがたくさんあります。非常に楽しみな季節です。ね、

今月の納期

町民税	2期
固定資産税	2期
後期高齢者医療保険料	2期
9月1日(月)まで	

※納期限内には必ず納めましょう!