

# 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](mailto: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



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!