

# はいポーズ!



## 内野 蓮太郎

H25年生まれ(上吉地)  
パパ 嘉倫さん  
ママ 由美さん

毎日ごはんをいっぱい食べてくれて元気に育ってくれています。これからも、病気をしないよう丈夫な体と思いやりのある子に育ってくれるよう願っています。



## 坂本 逞真

H22年生まれ(下津原菰田)  
パパ 野主生さん  
ママ 優季さん

充司じいちゃん、真知子ばあちゃんこれからもいっぱい遊んでね!

# 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)

を添えて本庁まちづくり推進課または総合支所住民課までお持ちください。

※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 まちづくり推進課 企画調整係  
☎0968・86・5721



くまもとグリーン農業  
応援宣言

地震発生後、被害が大きかった市町村に物資を運んできました。少しでも早く被災地が復旧・復興できることを願っています。  
スリープ

# 物の簡単アレンジ



塩さばの南蛮漬け

## 材料(6人分量)

塩さば(甘塩).....中1尾	砂糖.....100g
酢.....適量	
玉ねぎ.....250g	酢.....1カップ
人参.....100g	
ピーマン.....100g	みりん.....½カップ
レモン.....1個	
	小麦粉(薄力粉).....適量
	揚げ油.....適量

## 作り方

- ①塩さばは頭と尾を切りおとし、洗って3枚におろす。おろしたものを酢で洗い2cm幅くらいの大きさに切る。
- ②玉ねぎは薄切り、人参とピーマンはせん切り、レモンはうすい半月切りにする。
- ③深めのバットに砂糖、酢、みりんを入れて混ぜ、②を加えてまた混ぜる。
- ④①に小麦粉をまぶし、油でカラリと揚げ、熱いうちに③の中につけこむ。

## ひとくちメモ&栄養コメント

健康な成人で、魚類1日の摂取量は、種類や部位によっても違ってきますが50gとなっています。

# 人の動き

平成28年3月末日現在(先月比)

人口	10,647人	-49	出生	2人
男	4,999人	-23	死亡	15人
女	5,648人	-26	転入	44人
世帯数	3,892世帯	1	転出	80人

## 編集後記

今年も広報を担当することになりましたスリーブです。また、今年度も広報なごみをよろしくお願ひします。先日の大きな地震がありました。皆さんはその時何をしていましたでしょうか?和水町では大きな被害はありませんでしたが、自然の恐ろしさを感じる出来事となりました。防災の大切さを改めて実感しました。地震発生後、被害が大きかった市町村に物資を運んできました。少しでも早く被災地が復旧・復興できることを願っています。

## 今月の納期

固定資産税 1期  
軽自動車税 全期

5月31日(火)まで

※納期限内には必ず納めましょう!