

はい！ポへズ！



まな な 本田真菜

H22年生まれ（中央団地）
ちゃん

パパ 和人さん
ママ 平奈さん

我が家のアイドル★何にでもチャレンジして頑張ってるね！！お姉ちゃん、お兄ちゃんに負けないように、元気になってね！



りの 田川凜乃

H23年生まれ（日平）
ちゃん

パパ 秀美さん
ママ 真穂さん

いつもマイペースな凜乃ちゃん。年長さんになってからは、何でも頑張っていて、パパもママもびっくりです。残り少ないひまわり園の生活も楽しもうね♥

旬の物を簡単 アレンジ



きらずあえ

【材料（5人分量）】

鶏肉	100g	油	大さじ1
玉ねぎ	100g	だし汁	½カップ
人参	50g	砂糖	大さじ1と½
ちくわ	50g	うすくち醤油	大さじ2
にら	30g	醤油	大さじ1
おから	200g		

【作り方】

- 1 鶏肉とちくわは小さくきざむ。玉ねぎと人参はせん切り、にらは5ミリ位の長さ切る。
- 2 鍋に油を入れて熱し、鶏肉、玉ねぎ、人参、ちくわを入れて炒め、火が通ったら、おからを加えてさらに炒め、だし汁、砂糖、うすくち醤油、しょうゆで調味する。
- 3 にらを混ぜる。

ひとくちメモ& 栄養コメント

おからには食物繊維が豊富に含まれています。1日の食物繊維摂取目安量は、成人男性で20g以上、女性で18g以上とされています。この1品で食物繊維4.6gが摂取できます。

はい！ポへズ！

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での掲載となります。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

人の動き

平成28年9月末日現在（先月比）

人口	10,598人	(前月比 -17)	出生	2人
男性	4,990人	(前月比 +3)	死亡	16人
女性	5,608人	(前月比 -14)	転入	23人
世帯数	3,883世帯	(前月比 -6)	転出	26人

編集後記

朝晩は、すっかり肌寒くなってきて、上着が手放せない季節になってきましたね。体調管理には十分お気を付けてください。

今回は、山太郎祭を特集しました。取材を通して、多くのことを知ることが出来ました。取材にご協力いただいた皆さん本当にありがとうございました。11月20日はぜひ山太郎祭へお越しください。

スリープ

今月の納期

国民健康保険税5期
後期高齢者
医療保険料 5期

11月30日（水）まで

※納期限内には必ず納めましょう！

スマートフォンで見ると
動く広報なごみ
まずは無料アプリをダウンロード！
App Store か Google play で「COCOAR2」アプリを検索して下さい。
QRコード
アプリをパンダのマークがある写真にかざすと動画が再生されます。