

はい/ポへズ!



彩虹^{あんな}妻^な上^{ちゃん}

H22年生まれ(米渡尾)

パパ 武士^{さん}
ママ 沙織^{さん}

負けず嫌いで頑張り屋さんのあんなちゃん!お姉ちゃん、お兄ちゃん、妹と仲良く元気に大きくなってね★1年生になるのが楽しみです。



吉^{こう}本^{すけ}光^{くん}佑

H23年生まれ(馬場)

パパ 竹伸^{さん}
ママ 優美^{さん}

いつもニコニコ元気な光佑くん!!年長さんになってますますたくましくなったね。これからも光佑の成長が楽しみです。ずーっと応援しています!

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

スマートフォンで見ると
動く広報なごみ
※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。

OR 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。

編集後記

11月は、金栗四三翁マラソン大会、和水町文化祭、ROOTS、山太郎祭とイベントがたくさんありました。カヌー館で行われたROOTSに行って、竹のスケートボードに乗ってみました。子どもたちが上手に乗れているなか、スリーブは2、3mしか進みませんでした(涙)。乗ることはできても、進むのは難しいですね。

早いものでもう2016年が過ぎようとしています。2016年やり残したことはないでしょうか?あと1カ月頑張っていきましょう! **スリーブ**

旬の物を簡単 アレンジ



肉団子と青菜の 春雨クリーム煮

【材料(4人分量)】

鶏ひき肉	300g	小松菜	250g
長ねぎ	90g	春雨(乾燥)	50g
卵	1個	水	1カップ
生姜みじん切り	大さじ1	酒	大さじ1
酒	大さじ1	しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ¼	牛乳	2カップ
片栗粉	大さじ1	片栗粉	小さじ2
油	小さじ1	水	小さじ4

【作り方】

- ① 長ねぎをみじん切りにする。
- ② ボウルに鶏ひき肉と①とAを加えて粘り気がでるまでよく混ぜる。
- ③ 小松菜は根を落として4~5cm長さに切る。
- ④ 深めのフライパンに油を熱し②をスプーンで形を整えながら落とし入れ、焼き色をつける。
- ⑤ ④にBと小松菜の茎と春雨を加えフタをして2~3分煮る。
- ⑥ ⑤に小松菜の葉と牛乳を加え弱火で4~5分煮てCでとろみをつけて器に盛る。

ひとくちメモ&栄養コメント

健康な成人の1日の食塩摂取目標量は男性8g未満、女性7g未満となっております。この1食で1gの塩分を摂取することになります。

人の動き

平成28年10月末日現在(先月比)

人口	10,581人(前月比 -9)	出生	4人
男性	4,988人(前月比 3)	死亡	14人
女性	5,593人(前月比 -12)	転入	19人
世帯数	3,884世帯(前月比 -2)	転出	18人

今月の納期

固定資産税 3期
後期高齢者 医療保険料 6期

12月26日(月)まで

※納期限内には必ず納めましょう!