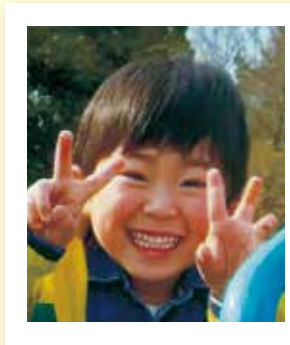


# はい！ポへズ！



## 井上 太牙

H22年生まれ（板楠西）  
パパ 卓也さん  
ママ 実花さん  
いつもご飯をモリモリ食べてくれる太牙くん。これからもたくさん食べて元気に育ってね♥4月からピカピカの一年生です。



## 齊木 颯

H23年生まれ（北原）  
パパ 正剛さん  
ママ 美穂さん  
ニコニコ笑顔が素敵な颯くん。大ききたくましく成長してね♥

# はい！ポへズ！

## 写真大募集

和水平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

## 編集後記

2016年を振り返ると、さまざまなことがありました。和水平町では、プロモーションビデオの作成や4月に開校する芸能養成所のイベントなどがありました。1年間取材でお世話になった皆さん、大変ありがとうございました。

2016年は人生のなかで一番あっという間に過ぎていきました。2017年も充実した1年にしたいです。

スリープ

## 旬の物を簡単 アレンジ



鮭とチーズの  
コロケ

### 【材料（4人分量）】

じゃがいも	5個	薄力粉	大さじ2
牛乳	1カップ	卵	½個
甘塩鮭	75g	パン粉	30g
クリームチーズ	80g	揚げ油	適量
塩	0.5g	サニーレタス	200g
こしょう	少々	ミニトマト	8個

### 【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて4～6等分して鍋に入れる。牛乳を加えフタをして火にかける。沸いてきたらフタをずらして中火で15分ほど煮る。竹串がすっと通るくらい柔らかくなったら火を止め、マッシャーなどでつぶす。ゆるいようなら再び火をつけ軽く水分をとばして塩、こしょうを加え混ぜ、粗熱をとる。
- ② 甘塩鮭はラップで包み、電子レンジ600Wで2分加熱する。粗熱がとれたら皮と骨を除いてほぐす。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、8等分する。
- ④ クリームチーズは8等分にし、③の真ん中にのせて俵型にする。
- ⑤ 薄力粉、卵、パン粉の順につける。170℃に熱した油で2～3分きつね色になるまで揚げて付け合わせのサニーレタスとミニトマトを器に盛る。

### ひとくちメモ&栄養コメント

健康な成人で1日あたりの食塩摂取基準は男性で8g未満、女性で7g未満とされています。この1食で0.8gの食塩摂取になります。

## 人の動き

平成28年11月末日現在（先月比）

人口	10,579人	（前月比 -2）	出生	3人
男性	4,993人	（前月比 5）	死亡	14人
女性	5,586人	（前月比 -7）	転入	29人
世帯数	3,890世帯	（前月比 6）	転出	20人

## 今月の納期

町民税 4期  
国民健康保険税 6期  
後期高齢者医療保険料 7期  
1月31日（火）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！  
COCOAR2

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。