

はい！ポへズ！



月足航くん

H24年生まれ（前原）
 パパ 泰三さん
 ママ 裕美さん
 キーボードを弾きながら歌うのが大好きな航。パパ・ママ大好き、ギューッていつもしてくれてありがとう♥パパもママも大好き♥



石原菜々美ちゃん

H24年生まれ（下津原西）
 パパ 卓佳さん
 ママ 朱美さん
 いつもニコニコのななちゃん。ななちゃんのお顔が大好きです。



牛島千真くん

H26年生まれ（山十町）
 パパ 勝至さん
 ママ 友希さん
 とても思いやりがあって優しい千真くん。千真のお顔のおかげでいつも幸せな気分になるよ。これからも元気にすくすくと育ってね♥

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

旬の物を簡単 アレンジ



えのきとほうれん草の
ごま酢和え

【材料（4人分量）】

- えのきたけ 100g
- ほうれん草 100g
- 乾燥わかめ 3g
- 酢 大さじ1と½
- 砂糖 小さじ2と½
- 薄口しょうゆ 小さじ1と½
- いりごま 小さじ1と½

【作り方】

- ① えのきたけは3等分に切り、さっとゆでてざるにあげ、冷めたら水気を絞る。ほうれん草はゆでて、水気を絞って5cm長さに切る。
- ② わかめは水で戻し、さっとゆでる。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、①と②を加えて和える。
- ④ いりごまを半ずりにし、③を和える。

ひとくちメモ&栄養コメント

健康な成人で1日の必要量は、きのこ類50g・海藻類50gと言われていいます。この料理1品で必要な量の半分を摂ることができます。

人の動き

平成29年2月末日現在（先月比）

人口	10,504人	(前月比 -24)	出生	4人
男性	4,955人	(前月比 -14)	死亡	14人
女性	5,549人	(前月比 -10)	転入	9人
世帯数	3,872世帯	(前月比 0)	転出	23人

編集後記

戦国肥後国衆まつりでは、青年団で肥後にわかを披露しました。今年は、団員全員でにわか最後の「恋ダンス」を踊るということで、演者以外の団員も1カ月前からダンスの練習をしました。ダンス経験ゼロのスリーブは、腰を回しながら指を折る部分の振付にとっても苦労しましたが、本番はミスなく踊れてとてもよかったです。

4月となり、進学や就職で新たな環境に身を置く人も多いと思います。スリーブも入庁3年目。これまで以上に頑張ります。



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。

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。