

はい！ポへズ！



松尾銀志郎

H23年生まれ（大江田）
 パパ 圭一さん
 ママ 和美さん
 明るくて元気いっぱいな銀ちゃんの写真にパパとママはいつも癒されています。ひまわり園生活もあと少し。たくさん思い出を作てね！



坂本穂ちゃん

H23年生まれ（馬場）
 パパ 雄三さん
 ママ 千尋さん
 いつも妹たちのお世話をしてくれてありがとう。1年生に向けて、年長さん頑張ろうね！

旬の物を簡単アレンジ



納豆とほうれん草の蒸しギョーザ

【材料（4人分量）】

- 納豆 1パック
- ほうれん草 100g
- ねぎ 30g
- しいたけ 30g
- しょうゆ 小さじ4
- 片栗粉 大さじ2
- ギョーザの皮 20枚～24枚
- キャベツ 120g

【作り方】

- ①ほうれん草はゆでて水にとり、しっかり水気をきり5mm幅に切る。ねぎは小口切り、しいたけはみじん切りにする。
- ②①の野菜と納豆、しょうゆ、片栗粉をボウルで混ぜてたねにし、これをスプーン1杯分ずつギョーザの皮で包む。
- ③蒸し器にキャベツを敷き、②のギョーザを並べて5～6分蒸す。

ひとくちメモ&栄養コメント

納豆・ほうれん草は鉄分や食物繊維、ビタミンB2が豊富に含まれている食品の組み合わせです。子どもから高齢者まで摂取してほしい食品です。

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29年5月末日現在（先月比）

人口	10,424人	(前月比 -20)	出生	2人
男性	4,917人	(前月比 -12)	死亡	23人
女性	5,507人	(前月比 -8)	転入	12人
世帯数	3,887世帯	(前月比 1)	転出	11人

今月の納期

国民健康保険税 1期
 後期高齢者 医療保険料 1期
 7月31日（月）まで
 ※納期限内には必ず納めましょう！

編集後記

今年も、もう半年が過ぎました。歳をとるにつれて本当に月日が経つのは早いと感じますね。

6月11日に子ども会の球技大会がありました。男子はソフトボール、女子はビーチボールバレーで、どちらも練習の成果が出ていて白熱していました。白熱していたのは、子どもだけではなく保護者も応援に熱が入っていました。

優勝したチームは、7月16日に郡の大会があります。大会まで練習を重ねていい成績を残せるように頑張ってください!! スリープ

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。