

はい! **ポへズ!**



渡邊 悠 ちゃん
ゆう ちやん
H24年生まれ(上久井原)
パパ 晋一郎 さん
ママ 葵 さん
ムードメーカーで、いつも家族を和ませてくれる悠ちゃん。パパとママは悠ちゃんが大好きです。これからもしっかり者で明るい悠ちゃんदैいてね。



小林 優菜 ちゃん
ゆう な ちやん
H24年生まれ(馬場)
パパ 伸太郎 さん
ママ 美樹 さん
三兄妹の中で一番のしっかり者で、お外遊び大好きな優菜ちゃん。1年生になってもいっぱい遊んで大きく育ってね。

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

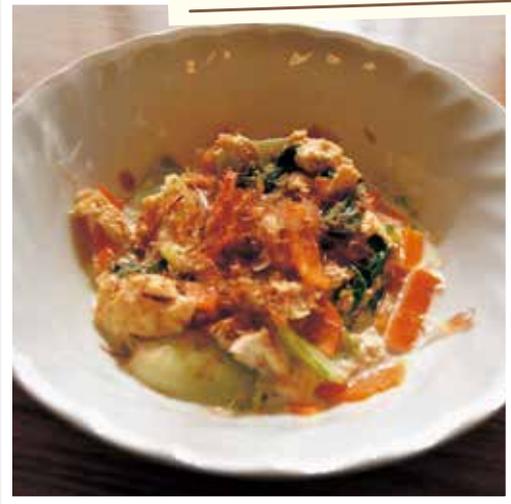
編集後記

新年あけましておめでとうございます。本年も町の情報をたくさんお知らせしていきますので、取材へのご協力をよろしくお願いいたします。

表紙のとおり、昨年12月には廣田選手の全日本総合バドミントン選手権大会優勝というビッグニュースがありました。

オリンピック関係では、金栗四三氏の大河ドラマ「いだてん」はもちろん、廣田選手の活躍にも注目していきましょう。

旬の物を簡単 **アレンジ**



油揚げと
チンゲン菜の煮びたし

【材料(4人分量)】

チンゲン菜	280g
油揚げ	1枚
人参	100g
牛乳	300ml
A スキムミルク	大さじ1
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
かつおぶし	1袋

【作り方】

- 1 油揚げは熱湯をまわしかけ油抜きして千切りに、チンゲン菜は4cm長さに、人参は短冊切りにする。
- 2 鍋にA、人参を入れて煮立て、弱火で5分程煮る。
- 3 中火にし、油揚げ、チンゲン菜を加え、さらに煮込み、仕上げにしょうゆ、半量のかつおぶしを加えてひと煮立ちさせる。
- 4 器に盛り付け、残りのかつおぶしをかける。

ひとくちメモ&栄養コメント

チンゲン菜は緑黄色野菜に含まれます。緑黄色野菜と淡色野菜では含まれる栄養素が違うため、1日の野菜摂取目安量350gのうち150gは緑黄色野菜で取りましょう。

人の動き 平成29年11月末日現在

人口	10,335人(前月比 -20)	出生	8人
男性	4,878人(前月比 -6)	死亡	16人
女性	5,457人(前月比 -14)	転入	15人
世帯数	3,890世帯(前月比 -3)	転出	27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(水)まで
※納期限内に必ず納めましょう!