

はい/ポへズ!



米崎 愛彩 ちゃん
あや

H23年生まれ(上久井原)
パパ 昌良さん
ママ 有紀子さん
いつも好奇心旺盛で、周りをハラハラさせたりもしますが、頼もしいお姉ちゃんになってきましたね。ますます成長が楽しみです。



豆塚 怜 ちゃん
れい

H25年生まれ(皆行原)
パパ 宣男さん
ママ 江利子さん
明るく元気いっぱいですが、いつも家族を和ませてくれます。これからもお姉ちゃんと仲良く素敵な女の子になってね!!

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)

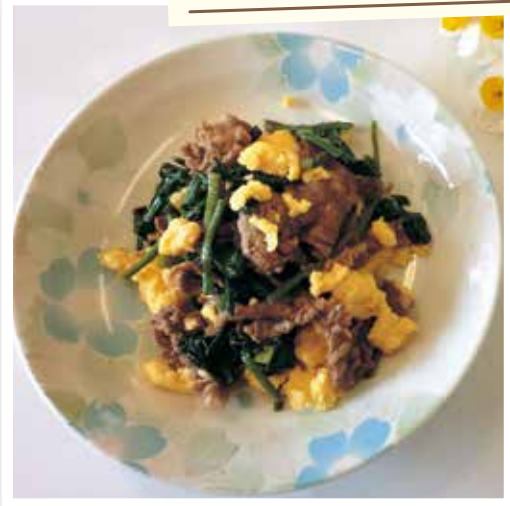
を添えて本庁まちづくり推進課または総合支所住民課までお持ちください。
※応募多数の場合は順番での掲載となります。ご了承ください。

問い合わせ先 本庁 まちづくり推進課 企画調整係
☎0968・86・5721

編集後記

成人式は天候に恵まれ、笑顔あふれる成人式でした。
和水町の成人式は、新成人が仕事や勉強の合間を縫って、何か月も前から企画、準備をするそうで、無事に終わりほっとした様子でした。
成人式で上映されたビデオレターを見ましたが、中学生の頃とは違う凛々しくなった表情を見て頼もしく感じました。
今後の活躍を期待しています。

旬の物を簡単 アレンジ



牛肉と青菜の
炒め合わせ

【材料(4人分量)】

牛肉	250g	油	大さじ2と1/2
酒	大さじ1	バター	大さじ1
ほうれん草	1束	砂糖	小さじ1
卵	2個	酒	大さじ1
塩	小さじ1/4	しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1		

【作り方】

- ① 牛肉は3センチ長さに切って、酒をふりかけまぶす。ほうれん草はかためにゆでて、3センチ長さに切る。
- ② ①にAを合わせて溶きほぐす。
- ③ 中華鍋に油大さじ1と1/2を入れて熱し、②を流しふんわりしたいり卵を作りとりだす。
- ④ ③の鍋に油大さじ1とバターを入れて、牛肉を炒め、砂糖、酒、しょうゆで調味、ほうれん草を加え、いり卵を加えて手早くしあげる。

ひとくちメモ&栄養コメント

健康な成人で卵の摂取する目安は1日に1個(50g)とされています。LDL(悪玉)コレステロールが高い人は1日に1/2個になります。

人の動き

平成29年12月末日現在

人口	10,327人	(前月比 -8)	出生	6人
男性	4,873人	(前月比 -5)	死亡	16人
女性	5,454人	(前月比 -3)	転入	16人
世帯数	3,890世帯	(前月比 0)	転出	14人

今月の納期

固定資産税 4期
国民健康保険税 7期
後期高齢者医療保険料 8期
2月28日(水)まで
納期限内に必ず納めましょう!