

すくすく日記



持丸 なつき
那月 ちゃん
平成19年8月30日生(上和仁)
ママ パパ 松八 さん
里美 さん

三姉妹の末っ子で、お姉ちゃんたちと毎日楽しく遊んでいます。大きなホッパが特徴です。



芥川 ともみ
誠心 くん
平成15年1月24日生(上久井原)
ママ 浩志 さん
博美 さん

末っ子で甘えん坊の誠心です。最近では、よく「ひまわり園」でのお話をたくさんしてくれます。お友達と仲良く遊んでね！

人の動き 平成20年5月末日現在			
		(前月比)	
世帯数	3,965 世帯	(-7)	
総人口	11,906 人	(-22)	
男	5,601 人	(-11)	
女	6,305 人	(-11)	

今月のお手軽逸品 7月

レタスのドレッシングサラダ



栄養素

夏野菜は、体の熱をとってくれます。暑い日が続く時など、冷たい物だけに頼らずに、夏野菜を食べて体温調節に努めましょう。



食生活改善推進委員
今田 輝美さん(内田)

ひとくちメモ

夏野菜とりんごでさっぱりと仕上がっています。食前に食べると、食欲が湧いてきます。

【材料(4人分)】

- | | |
|-----------------|------------------|
| ● レタス ……………100g | ● 玉ねぎ ……………20g |
| ● りんご ……………60g | ● サラダ油 ……………8g |
| ● きゅうり ……………60g | ● 酢 ……………12g |
| ● ピーマン ……………20g | ● 食塩 ……………0.8g |
| ● 食塩 ……………0.4g | ● 淡口しょうゆ ……………4g |

【作り方】

- ① レタスは8mm幅に切り、りんごはうすいいちょう切り、ピーマンは縦半分に切りスライスしサツとゆがく。きゅうりは半月のスライスにし軽く塩もみして水気を切る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、しばらく水にさらし、水気を切ってサラダ油・酢・食塩・淡口しょうゆと混ぜドレッシングを作る。
- ③ レタス・りんご・ピーマン・きゅうりを混ぜ合わせ、②のドレッシングをかける。

編集後記

▼今年も暑い夏がやってきましたね！みなさんいかがお過ごしですか？四季の中で最も暑い季節「夏」がやってきました。毎年、夏祭りに花火大会、キャンプや海と出かけることが私の楽しみの一つ。(テンションが上がります！)みなさんは、家族やお友達とどのような夏を過ごしますか？

▼和水町の夏といえば8月2日・3日と古墳祭が開催されます。2日の日はゴダイゴのタケカワユキヒデや、やなわらばーのライブがあり、盛り上がりこと間違いなし☆3日の日においては、早弥呼の舞や、松明行列といった見ごたえあるイベントばかり。また出店にも美味しい食べ物がスッパリ並ぶと思うと、わくわくしますね。

▼今後も、まちの話題や情報を広報なごみにてみなさんにお伝えしていきます。広報なごみを楽しみに…

(まじも)

▼暑い夏がまたまたやってきました！1年というのは早いなあ。ところで、夏といえはすばり夏休み！学生の方々が待ち焦がれている長期休暇がいよいよやってきますね。学生の頃は有効に使おうと色々計画を立てるんですが、結局、計画倒れになって休みの終わりに宿題やレポートをあわてて書いていたのを覚えています。今となつてはいい思い出ですが(苦笑)。いざとなつてあわてなくていいようにみなさんは計画をしっかり立てておきましょう。

▼それから、冷たいものの摂り過ぎや熱射病などに気を付けて楽しい夏を過ごして下さいね！

(ホ・静)

今月の納期は？

国民健康保険税(第1期)

納期限日: **7月31日**
忘れずに納めましょう！