

はいポ〜ズ!

広報 2009 JULY
平成21年7月1日発行



かずき
福田一貴くん
平成15年生まれ(下久井原)

パパ 摂 さん
ママ 正 美さん

二人の弟が大好きな一貴くん。これからも弟想いのやさしいお兄さんでいてね。

のどか
北原和花ちゃん
平成15年生まれ(山十町)

パパ 康 弘さん
ママ 志 保さん

保育園の年長組で頑張っています。わが家のアイドルです。これからも、兄弟仲良くして下さい。



はいポ〜ズ! 大募集!!

ハイ、ポーズでは和水平町在住のかわいい子どもさん(小学校就学前)の写真を募集します。

- ①子どもの氏名 ②ふりがな ③生年月日
④行政区 ⑤保護者の氏名 ⑥コメント(60文字以内)

を添えて本庁企画室または総合支所総務課までご持参ください。
※応募多数の場合は次月号(順番に掲載)になります。ご了承ください。

人の動き

平成21年 5月末日現在

	5月末	前月比		
世帯数	3,958	2	出生	5人
総人口	11,822人	-7	死亡	16人
男	5,541人	-5	転入	25人
女	6,281人	-2	転出	25人

編集後記

あつという間に夏が来たね、月日が流れる早さをつくづく感じます。ところで、7月の行事で有名なのは七夕ですね。日本では、短冊に願いを書いて、毎年七月七日の晩に笹の葉につるし、織姫と彦星に短冊に書いた願いを叶うようにお祈りする行事です。小さい頃を思い出すと、織姫と彦星も呆れるような無茶な願い事をたくさん書いていたなと思います(苦笑)。みなさんは七夕にどんな願い事をしますか? ちなみにボン酢は、「毎月、無事広報紙が発行できますように!」と願います。(ボン酢)



表紙の紹介

今回の表紙の写真は池田博美さん(山十町)の石垣に咲いたアサガオです!アサガオは奈良時代に遣唐使が種を薬として持ち帰ったものが初めとされ、種の芽になる部分には下剤の作用がある成分が含まれているそうです。

簡単アレ〜ンゴ



辛味納豆そば

材料(4人分)

そば(乾麺)	250g	めんつゆ(2倍希釈)	1/2カップ
カイワレ大根	1束	水	大さじ2
レタス	80g	酢	大さじ2
ミニトマト	12個	ごま油	大さじ1
ひきわり納豆	160g	豆板醤	小さじ1

(作り方)

- ① カイワレ大根は根元を切り、レタスは千切りにして水にさらす。ミニトマトはへたを取ってくし切りにする。
- ② ボウルに納豆を入れ、めんつゆ・水・酢・ごま油・豆板醤を加えてよく混ぜる。
- ③ そばはたっぷりの熱湯でゆでて、冷水にとって冷まし、ザルにあげて水気を切る。
- ④ ③と②を混ぜて器に盛り、②をかける。

ひとくちメモ

粒納豆を使うときは包丁で少し叩いてから使うと、ドレッシングとよく混ぜられます。麺と野菜の分量を調整して、納豆サラダにしても美味しいです。



荒木喜久子さん(長小田)
(食生活改善推進員)

栄養コメント

納豆は非常に消化の良い食品です。また、納豆に含まれるナットウキナーゼは血液を固まりにくくして、さらさらの状態を保つ働きがあります。さらに、食物繊維も豊富に含まれており、整腸作用を促してくれます。

今月の納期

国民健康保険税 第1期

納期限:平成21年7月31日(金)
※納期限内には必ず納めましょう!

● 広報なごみ/発行:和水平町役場 〒865-0192
☎0968・86・3111 FAX:0968・86・4215

● 熊本県玉名郡和水平町 江田3886
● URL <http://www.town.nagomi.lg.jp/>
● E-mail nagomi@town.nagomi.lg.jp

● 森林資源を大切にー
この広報紙はエコマーク認定の
再生紙を使用しています。