広報なごみ 2010 JULY 平成22年7月1日発行

はいポーズ！

福山陽仁（はると）くん
平成19年生まれ（下平野）
パパ 清文さん
ママ 幸代さん

保育園が大好きで毎日元気に喜んで登園しています。
10月からは弟のりょうくんも一緒に連れていってね！

吉本光希（てるき）くん
平成17年生まれ（馬場）
パパ 竹伸さん
ママ 優美さん

来年はいよいよ小学生だね！保育園最後の１年間健康に気をつけて楽しく過ごしてね！！

杉本天夢（あむ）ちゃん
平成16年生まれ（萩原）
パパ 慎也さん
ママ 綾さん

いつもニコニコ笑顔の天夢。これからもお兄ちゃんと弟３人仲良くね。
来年は１年生だね。天夢のランドセル姿楽しみだよ♥

旬の物を簡単アレンジ

はっちくぎょうざ

材料（4人分）

- はっちく——60ｇ
- 豚ミンチ——70ｇ
- 高菜漬け——40ｇ
- 干し椎茸——2.5枚
- ねぎ——10ｇ
- しょうが——8ｇ
- A
  - 中華だし—大さじ1/2
  - しょうゆ—大さじ1/2
  - 酒——大さじ1
  - 砂糖——小さじ1
- ゴマ油——適量
- ぎょうざの皮——20枚
- サラダ油——適量
- 水——適量

（作り方）

①はっちく、高菜漬け、もどした干し椎茸はみじん切りにする。
②中華鍋にゴマ油を熱し、ねぎとしょうがを炒め、①を加えて炒めます。
③ ②に、かっこＡの中の材料を加え炒め、冷まします。
④ボウルに③と豚ミンチを入れてよく混ぜ、ぎょうざの皮で包みます。
⑤フライパンを熱し油を加えぎょうざを並べる。水を少々加え蒸し焼きにする。

ひとくちメモ
高菜漬けを利用することで、使う調味料が少なくてすみます。

牧嶋主子さん（内田）

栄養コメント
はっちくに含まれるアミノ酸の一種、チロシンというのが豊富に含まれています。なんとなく気分が優れず、やる気が出ないなぁという人には是非食べていただきたい食材です。また、低カロリーですので、体重が気になる人にもおすすめです。

人の動き

平成22年5月末日現在（先月比）

人　口	11,690人	－16	出　生	4人
男	5,483人	－4	死　亡	17人
女	6,207人	－12	転　入	23人
世帯数	3,943世帯	－3	転　出	26人

表紙の紹介

第26代卑弥呼に久米野の宮野里紗さんが選ばれました。熊本学園大学4年生の宮野さんは、「生まれ育った大好きな和水町を一生懸命PRしていきたい」と意気込みを語ってくれました。
江田船山古墳公園で、行われた撮影会では、卑弥呼の華やかな衣装と宮野さんのさわやかな笑顔がとても印象的でした。

編集後記

6月の2日間にわたり菊水中3年生の日置さんが広報担当へ職場体験に来てくれました。広報担当者という立場で、指導を行うのはちょっと照れくさかったんですが、一緒に取材に出向き、インタビューや撮影をしてもらい、広報誌がどのように出来るのかを学んでいただきました。
体験後の日置さんは「役場には色々な仕事がたくさんあることや、取材をしてみて知らないことをたくさん知ることができ、充実した職場体験でした。」と感想をいただきました。
私も初心を忘れず広報誌作成に愛情をたっぷり注いでいきたいなと考えさせられた2日間でした…。（まりも）

暑かった、熱かった消防操法大会。真剣な表情の選手たちを間近で見て、その熱気にただただ圧倒されるばかりでした。今回は、練習期間が例年よりも1週間長かったこともあり、選手はもちろんですが、団員のみなさんもいつも以上に大変だったのではないかと思います。消防団員の皆様、本当にお疲れ様でした。
さて、もう夏は目の前。今年の夏はどこへ行こうかな？と考えるまでもなく既に頭の中は青い海でいっぱいのマロンでした。（マロン）

今月の納期

国民健康保険税 第1期
後期高齢者医療保険料 第1期
平成22年8月2日（月）まで。
※納期限内には必ず納めましょう！

広報なごみ／発行：和水町役場　編集：総務課企画室
☎0968・86・3111　FAX:0968・86・4215
〒865-0192 熊本県玉名郡和水町江田3886
URL http://www.townnagomi.lg.jp/
E-mail nagomi@townnagomi.lg.jp

森林資源を大切に―
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。