

# はいポーズ!

# 簡単アレンジ

広報  
なごみ

2010 OCTOBER  
平成22年10月1日発行



あいら  
**佐藤 愛莉**ちゃん

平成16年生まれ(馬場)

パパ 省 吾さん  
ママ 香 理さん

いつも家事や弟のお世話のお手伝いをしてくれる優しい女の子です。これからも明るく強く育ってね♡



しんのすけ  
**入江 晋乃介**くん

平成16年生まれ(江光寺)

パパ 勝 さん  
ママ 征 子さん

元気があり過ぎてケガばかり。ケガしない程度に遊んでね。



ひかり  
**高島 ひかり**ちゃん

平成19年生まれ(和仁)

パパ 努 さん  
ママ 陽 子さん

5人兄弟の4番目。元気一杯!笑顔一番のひかりです。これからもよっくん一緒に仲良く保育園に通ってね!!



炒め野菜の  
ごちそうサラダ

## 材料(4人分)

- ・ベーコン ————— 12枚
- ・なす ————— 4本
- ・玉ねぎ ————— 1個
- ・トマト ————— 2個
- ・サラダ油 — 大さじ1 1/2
- ・酢 ————— 大さじ1 1/2
- ・うすくちしょうゆ — 大さじ1/2
- ・砂糖 ————— 小さじ1
- ・塩 ————— 少々
- ・こしょう ————— 少々
- ・(A) ドレッシング

## (作り方)

- ①ベーコンは3cm長さに切る。
- ②なすは乱切りにする。
- ③玉ねぎは長さ2~3cm幅1cmぐらいに切る。
- ④トマトはざく切りにする。
- ⑤フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、①と③を炒める。
- ⑥玉ねぎがしんなりしたら②を加え、水大さじ2をふり、ふたをして2分おき、火を通す。
- ⑦ボウルに(A)を合わせ、⑥、④を加えて和える。

## ひとくちメモ

手軽にできて、さっぱりしたサラダです。家にある野菜をたして、積極的に野菜が食べられるようにするといいですね!



高木 玲さん(大田黒)

## 栄養コメント

ドレッシングに酢を使うことにより、食後の血糖値の上昇を緩やかにする働きもあります。メタボリックシンドロームの原因となる内臓脂肪を減らす働きもしてくれます。

## 人の動き

平成22年8月末日現在(先月比)

|     |         |     |    |     |
|-----|---------|-----|----|-----|
| 人口  | 11,663人 | -13 | 出生 | 6人  |
| 男   | 5,476人  | -2  | 死亡 | 14人 |
| 女   | 6,187人  | -11 | 転入 | 11人 |
| 世帯数 | 3,936世帯 | 0   | 転出 | 16人 |

## 編集後記

例年以上に暑い夏も終わりを迎え、ようやく秋らしい日になってきました。皆様いかがお過ごしですか?

さて、先日、健康診断の結果が届きました。検査が必要な項目が4つもありました。まだまだ手遅れではないと信じて、1日3度の食事をきちんととり、早寝早起きに心がけ、週に3日は適度な運動をしなければと考えさせられたバツでした。また、9月号では訂正箇所が見つかったしまい、皆様には大変ご迷惑をおかけしました。(バツ)

広報なごみ担当がまリモさんからバツさんに交代しましたので、広報誌づくりは新米の2人でやっています。少々不安はありますが、私たちならではの広報なごみをお届けして行ければと思います。

さて、日中はまだまだ暑いですが朝夕は涼しくなり少しずつ秋らしくなってきました。運動しやすい季節ですので、私のように入は元に戻るようになり、変わってない人はこれからも維持できるようにウォーキングでもいかがでしょうか。もし、やせてしまつてお困りの人がいらしたら私のせい肉を差し上げますのでご連絡ください。(ヒロ)

## 今月の納期

町県民税 第3期  
国民健康保険税 第3期  
後期高齢者医療保険料 第4期  
平成22年11月1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.town.nagomi.jp/>  
E-mail [nagomi@town.nagomi.jp](mailto:nagomi@town.nagomi.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。