

# はいポーズ!

広報  
なごみ  
2010 DECEMBER  
平成22年12月1日発行



**荒木雄介**くん  
平成16年生まれ(長小田)  
パパ 公二郎さん  
ママ 富美さん

お話大好きな雄介。妹、弟の面倒をよくみしてくれる優しいお兄ちゃんです。これからの雄介の成長をととても楽しみにしています。



**ヒ川温**ちゃん  
平成17年生まれ(中路)  
パパ 泰昭さん  
ママ 由紀さん

運動会の親子三代リレーで一番になったよ。嬉しかったな♡今は運でいと逆上がりをがんばってるよ。



**塩山海斗**くん  
平成16年生まれ(中央団地)  
パパ 淳一さん  
ママ 寿美さん

いつも元気いっぱいの海斗くん。サッカーが大好きで一生懸命頑張ってますね。これからもお友達と仲良く、兄弟仲良く遊んでね!! 海ちゃんの活躍楽しみにしています。

# 物の簡単アレンジ



## 材料(4人分)

- 白菜 200g
- あさり(殻つき) 140g
- じゃがいも 100g
- 玉ねぎ 60g
- スープの素 - 小さじ1/2
- 水 2と1/4カップ
- 牛乳 大さじ8
- みそ 大さじ1弱

## (作り方)

- 白菜はざく切りに、軸はそぎ切りにする。
- じゃがいもはいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 鍋に水、スープの素、あさり、①、②を入れて火にかける。煮立ってきたらあくを取り、柔らかくなるまで煮る。(あさは口が開いたら取り出す)
- ③にみそを溶き入れ、あさり、牛乳を入れて煮立てないように温める。

## ひとくちメモ

中に入れる具材に、人参やほうれん草などを入れると彩りもきれいで栄養価も上がります。



竹下松子さん(板橋東)

## 栄養コメント

白菜には、他の野菜に比べ壊れにくいビタミンCを含んでいます。季節の野菜を食べるとは、きちんと意味がありこれからの時期、風邪予防には最適な食材です。

## 人の動き

平成22年10月末日現在 (先月比)

人口	11,665人	8	出生	7人
男	5,480人	8	死亡	11人
女	6,185人	0	転入	27人
世帯数	3,937世帯	4	転出	15人

## 編集後記

## 今月の納期

町県民税 第4期  
国民健康保険税 第5期  
後期高齢者  
医療保険料 第7期  
平成23年1月31日(月)まで。  
※納期限内には必ず納めましょう!

毎日寒い日が続きますね。夏から秋を通り過ぎて一気になんか冬になった感じがします。みなさん風邪をひかれていますか? 私は、なかなか風邪が治らなく、咳が止まらずに寝付けない日もあり、つらい日々を過ごしています。さて、広報紙作成をしてはや4ヶ月。次回は「ああしよ(こうしよ)」と思うもなかなかうまく実行することができませんでした。来年はもっと改善をしていきたいと思えます。来年も広報なごみをよろしく願います。(ハット)

寒いですね! いよいよ本格的な冬の訪れというところでしよか。自分の部屋ですと布団に包まって歩も出たくない、つても多いんじゃないでしょうか。やっぱりマロンもそうです。でも、外に出て澄んだ空気を大きく吸い込んでみると、か、落ち葉でいっぱいになった道路を歩いてみたりとか、寒さをちよつとだけ我慢して出歩くのも好きです。ささぎる物が無いおかげで夜は星座もはっきり見えるし、案外悪くないものです。

旅行で暖かいところに行ったり美味しいもの食べたり、というのももちろんいいですが、より身近な場所にある素敵な冬を探してみたいかがでしょうか? (プロン)

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.townnagoni.jp/>  
E-mail: [nagoni@townnagoni.jp](mailto:nagoni@townnagoni.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。