



広報  
なごみ  
2011 FEBRUARY  
平成23年2月1日発行



はの  
**友田羽音**ちゃん

平成16年生まれ(中央団地)  
パパ 真生さん  
ママ 真由美さん

とても元気な羽音さん♡  
むく・のぞあ兄ちゃんと3人仲良くしてくださいね!



そうま  
**岩谷聡真**くん

平成16年生まれ(大江田)  
パパ 弘幸さん  
ママ 真寿美さん

毎日保育園での事を楽しくそうに話してくれます。  
4月からは1年生。元気がいっぱい頑張っています。



しんや  
**荒木真也**くん

平成21年生まれ(長小田)  
パパ 公二郎さん  
ママ 富美さん

仮面ライダーオーズが大好きな真也。  
毎日お兄ちゃんお姉ちゃんを相手に戦っています。  
これからもすくすくと元気で大きくなあれ!



鶏肉と野菜の  
デミソース煮込み

### 材料(4人分)

- A. 鶏もも肉 1枚(約280g) ・サラダ油 大さじ1/2  
塩 ひとつまみ ・水 1カップ  
こしょう 少々 ・ハヤシルウ 60g  
小麦粉 少々 ・こしょう 少々  
小麥粉 小さじ1 ・スキムミルク 25g  
玉ねぎ 1個 B. スキムミルク 25g  
セロリ 1/2本 ・水 大さじ2  
人参 1/2本 ・さいいんげん 4本  
じゃが芋 1個

### (作り方)

- ①鶏肉は4等分してAで下味をつけ、身側に小麦粉をふる。
- ②玉ねぎはくし形、セロリは斜め薄切り、人参とじゃが芋は7mm厚さのいちょう切りにする。
- ③フライパンに油を入れ、鶏肉を皮目から焼く。キツネ色になったら返し、全体的に色が変わったら取り出す。
- ④玉ねぎが透き通ってきたら鶏肉を戻す。③のフライパンに、玉ねぎ、セロリ、人参、じゃが芋を入れ炒める。
- ⑤分量の水を加えて蓋をし、弱めの中火で5分加熱。ハヤシルウを加えてさらに5～10分加熱し、こしょうをふる。
- ⑥器に盛り、仕上げにBの水溶きスキムミルクをかけて、ゆでたさいいんげんを添える。

### ひとくちメモ

仕上げに加えたスキムミルクで、まろやかな味わいになります!



高木 玲さん(上大田黒)



スキムミルクは、脂肪分を取り除いてあるので牛乳に比べ低カロリーになります。たんぱく質・カルシウム・ビタミンB2は牛乳と変わらず多く含まれています。

## 人の動き

平成22年12月末日現在(先月比)

|     |         |    |    |     |
|-----|---------|----|----|-----|
| 人口  | 11,649人 | -6 | 出生 | 6人  |
| 男   | 5,473人  | -6 | 死亡 | 18人 |
| 女   | 6,176人  | 0  | 転入 | 23人 |
| 世帯数 | 3,941世帯 | 2  | 転出 | 17人 |

### 編集後記

正月早々の積雪から一段と寒さも厳しくなってきたように思います。皆様はインフルエンザや胃腸炎といった病気に感染せずに元気に過ごしていますか?  
バットはよく胃腸炎になってしまっています。貧乏性から、なんでも残さず食べてしまい、食べ過ぎや飲みすぎになっってしまうのが原因かもしれません。  
体調管理をして元気にこの冬を乗り越えましょう。

(バット)

気が付けばもう2月。あっという間に2011年も1ヶ月終了してしまいましたね。食べ過ぎやおもちゃのようにふっくらしてしまったマロンです。  
さて、2月13日は恒例の国衆まつりの日です。勇壮な武者行列は何度見てもカッコイイです。一握の場面では個性豊かな武者一人ひとりに注目するものでも面白いです。ぜひ皆さんに会場でその迫力を感じていただきたいのですが、もし来られなくても、迫力を伝えられるような写真を撮りたいと思います。また、町青年団の肥後にわかも今回いつも以上に面白いものに仕上がっているとの噂です。どうぞ楽しみにしてください。  
多分、かなり寒いとは思いますがまつり会場でお会いしましょう!

(4コマ)

### 今月の納期

固定資産税 第4期  
後期高齢者  
医療保険料 第8期

平成23年2月28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・5721 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)