

# はいポーズ!

広報  
なごみ 2011 JULY  
平成23年7月1日発行



## 牧野西香ちゃん

平成17年生(牧野)  
パパ 善行さん  
ママ 嘉代さん

ママがお仕事の時は、妹の面倒をよく見てくれるしっかり者の優しいお姉ちゃん!!ちよっぴり甘えん坊だけど...



## 前沢咲太朗くん

平成17年生(用木)  
パパ 康彦さん  
ママ 美由紀さん

何でも楽しく挑戦する咲ちゃん。かっこいいよ。いつも笑顔をありがとう。

# 物の簡単アレンジ



根菜のカレー煮

## 材料(4人分)

大根	160g	水	2カップ
人参	80g	スープの素	小さじ1/2
ごぼう	60g	カレー粉	小さじ2
しめじ	60g	ケチャップ	小さじ4
鶏むね肉(皮なし)	60g	塩	小さじ2/3
さやいんげん	40g		

## (作り方)

- ①大根、人参はいちょう切りに、ごぼうは斜めに切る。
- ②しめじは小房に分け、鶏肉はそぎ切りにする。
- ③さやいんげんはゆでて4cm長さに切る。
- ④鍋にaを温め、①を入れる。煮立ったら②を加えてあくを取り、bを加えて10分くらい煮る。③を加えてひと煮する。

## ひとくちメモ

根菜に鶏肉を加えて旨味をだし、カレー粉で味にメリハリをつけることにより、調味料を控えることができます。

## 栄養コメント

お肉が入っているのにヘルシーな1品。一人分57kcalになります。根菜類を食べることにより、不足しがちな食物繊維も取れます。

## 人の動き

平成23年5月末日現在(先月比)

人口	11,535人	-9	出生	3人
男	5,423人	-3	死亡	16人
女	6,112人	-6	転入	27人
世帯数	3,929世帯	-6	転出	23人

# はいポーズ!

## 写真大募集~

和水町在住のかわいい子どもさん(小学校入学前)の写真を募集します。

- ①子どもの氏名・ふりがな
- ②行政区
- ③保護者の氏名
- ④コメント(60字以内)

を添えて本庁企画室または総合支所住民課までご持参ください。

※応募多数の場合は順番に掲載になります。ご了承ください。

問い合わせ先 本庁総務課企画室 広報担当 ☎0968・86・5721

和水町体育館のFAX番号が変更になりました。

86-4440

↓  
86-4552

電話番号は従来どおり86-4440です。

ところで、皆さんご存知とは思いますが高速1,000円が終わってしまいましたね。アイフルは遠出と言えば昨年? 鹿兒島に50ccのバイクでツーリングに行ったくらいです。高速は関係ありませんが(笑)。海岸沿いで風を切っていく爽快感はたまりません。梅雨の季節もあとわずかです。雨にも負けず風にも負けず、体調管理に気をつけてお過ごしください。(アイフル)

## 編集後記

梅雨入りし、雨の日が多い季節となりました。皆さん体調を崩されてはいませんか?  
暑さに弱く扇風機の前から離れないアイフルです。今回はなんと...!!7月号の編集後記をアイフルが独り占めしちゃいます(笑)!!イエイ

## 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23年8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・5721 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。