

はいポーズ!

広報
なごみ
2011 SEPTEMBER
平成23年9月1日発行



諸岡 悠 ちゃん

平成17年生(馬場)

パパ **武志** さん
ママ **薫** さん

歌や踊りが大好き!いつもニコニコ元気な女の子です。

おおきくなったらAKBになりたいです?



森 梓美 ちゃん

平成18年生(立石)

パパ **旭希** さん
ママ **和美** さん

いろんなことを最後までやりとげる頑張り屋さん♪

弟と仲がよく、お手伝いもバッチリ!
いつもありがとうね☆
今のまま優しい梓ちゃんできてね♪

物の簡単アレンジ



人参の黒糖蒸しパン

材料(4人分)

人参 ————— 小1本
薄力粉 ————— 100g
黒砂糖(粉末) ——— 大さじ3
ベーキングパウダー — 小さじ1/2
卵 ————— 1個
サラダ油 ————— 大さじ2

(作り方)

- ①人参は皮をむき、ラップで軽く包み、電子レンジ(500W)で2分加熱して冷ましておく。
- ②ボールに黒砂糖を入れ、湯大さじ1を加えてよく溶かす。卵を割り入れ、①の人参をすりおろしながら加え、泡たて器でよく混ぜ合わせる。
- ③Aの粉類をふるい入れ、泡たて器で混ぜ、粉気がほぼなくなったら、サラダ油を加え混ぜる。
- ④耐熱容器に10cm角に切ったオーブンペーパーを敷き、③を流し入れる。
- ⑤フライパンに湯を半分弱の深さまで入れて火にかけ、沸騰したら④を入れ、ふたをして強火で10分~12分蒸す。竹串を刺してみて、何もついてこなければ出来上がり。(最初の5分はふたを開けないこと。その後湯がなくなってきたら、湯を足す)

ひとくちメモ

人参が苦手な子どもにはぴったりの1品です。黒砂糖の風味もよく手作りのおやつにいかがでしょうか?!

栄養コメント

人参には、体をつくっている細胞をつくってくれたり、入れ替えたりするのに必要な栄養素が含まれています。脂溶性のビタミンなので、油と一緒に摂ることにより吸収率が上がります。

人の動き

平成23年7月末日現在(先月比)

人口	11,527人	-12	出生	6人
男	5,418人	-7	死亡	21人
女	6,109人	-5	転入	20人
世帯数	3,921世帯	-4	転出	17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



緑のカーテン

緑のカーテンに適した植物(ゴーヤ・きゅうり・アサガオ・インゲン・ひょうたんなど)をお好みで選んでね!

ゴーヤは成長が早く、比較的病害虫に強いため手の掛からない野菜です。また、栄養価も高く夏バテ予防にも効果があり、二石二鳥です。ご家庭や職場で実施されていない人、是非お試しください。

ご存知の人も多いと思いますが、緑のカーテンは建物の側面にゴーヤなどの植物を栽培するなどして、人工的に陰を作ることで太陽光を遮断して室内の温度上昇を抑制し、地球温暖化対策の一環として二酸化炭素の減少が期待できます。ゴーヤは成長が早く、比較的病害虫に強いため手の掛からない野菜です。また、栄養価も高く夏バテ予防にも効果があり、二石二鳥です。ご家庭や職場で実施されていない人、是非お試しください。

緑のカーテン 活躍中

現在、役場本庁・支所で緑のカーテンを実施しています。

今月の納期

国民健康
保険税 第2期

後期高齢者
医療保険料 第3期

平成23年9月30日(金)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

URL <http://www.townnagoni.jp/>
E-mail 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。