



船津梨慈ちゃん

平成19年生まれ(前原)
パパ 良太さん
ママ 桂子さん
いつもニコニコで元気
いっぱいの梨慈ちゃん。
もう年長さんですね!!
ひまわり園でたくさん
遊んでいい思い出を作
ってね!!
大好きだよ♡



真崎健伸くん

平成18年生まれ(久米野)
パパ 龍治さん
ママ 千江子さん
お外遊びや虫取りが大
好きで、いつも元気な
健伸です。お友達と仲
良く遊ぼうね。



明瀬七跳くん

平成23年生まれ(上和仁)
パパ 史高さん
ママ あずささん
ねえ七跳♡
一緒に笑おうね!
一緒に歌おうね♪
お父さんは楽しみだ
なあ～

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)を添えて本庁企画課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 企画課 企画係 ☎0968・86・5721

簡単アレンジ



焼きしめじのおろし和え

材料(4枚分量)

しめじ	160 g	A	塩	小さじ 1/5
みつば	20 g		しょうゆ	小さじ 1
大根	200 g		酢	小さじ 4
			だし汁	小さじ 4

(作り方)

- ① しめじは小房に分けてグリルで焼く。
- ② みつばはゆでて3cm長さに切る。
- ③ 大根はすりおろして軽く水気をきる。
- ④ Aと③を混ぜ合わせ、①、②を和える。

ひとくちメモ

もう1品追加したい時にさっと作れて、あっさりとした味付け
になっています。

栄養コメント

この1品で、1人あたり19kcalと低エネルギーです。しめじやきのこ類には食物繊維が多く含まれており、食物繊維は脂肪や糖質の吸収をおくらせてくれる働きがあります。

人の動き

平成24年4月末日現在(先月比)

人口	11,384人	－5	出生	4人
男	5,343人	－4	死亡	18人
女	6,041人	－1	転入	49人
世帯数	3,915世帯	＋6	転出	40人

編集後記

5月～6月に、やる気が出ない、気分が沈みがちといった状態になったら5月病と思いがちですが、実は気分障害という精神疾患である可能性があります。気分障害には、うつ病や、暗いうつ状態と明い躁状態を繰り返す双極性障害のほか、遊んでいるときは明るいのに、仕事などではうつ状態になる非定型うつ病や、2年以上の長期にわたって不調が続く気分変動症などがあります。特に気分変動症は症状がそれほど重くないことが多いため、一時的な落ち込みだと誤解され、5月～6月に発症するとどうせ五月病だから、時間がたてば治るだろうとくらえてしまいかも!とせんが、体調や気分の異変が続くようなら、できるだけ早く病院を受診し治療しましょう。

学校や職場など、環境がたえず変化する中、「精神疾患なんてなうない」とは誰も言い切れない時代です。自分自身はもちろん、まわりの人がつらそうな様子をしていないか、注意して元気に過ごしていきたいです。

バック

今月の納期

町県民税 第1期

7月2日(月)まで

※納期限内には必ず納めましょう!