広報なごみ 2012 SEPTEMBER 平成24年9月1日発行

はいポ～ズ！

松村至恩（しおん）くん

平成18年生まれ（岩尻）

パパ　秀　徳さん
ママ　敦　子さん

お兄ちゃんのことが大好きな至恩くん。最近、スイミングに通い始めました。たくさん泳げるようになるといいね☺

前淵珠妃（たまき）ちゃん

平成18年生まれ（用木）

パパ　哲　治さん
ママ　梢　さん

体を動かす事が大好きな珠ちゃん!!好きな事を見つけては、チャレンジしている姿、とっても素敵だよ♥

はいポ～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

旬の物を簡単アレンジ

オクラのつくね巻き

材料（10本分量）

- オクラ ―― 10本
- 鶏ミンチ ―― 200g
- 玉ねぎ ―― 1/4個
- A
  - パン粉 ―― 5g
  - 牛乳 ―― 大さじ1
- B
  - 鶏ガラ顆粒スープ ―― 小さじ1
  - オイスターソース ―― 小さじ1
  - 片栗粉 ―― 大さじ1
- 酒 ―― 大さじ1
- C
  - めんつゆ ―― 100cc
  - 片栗粉 ―― 小さじ1
- 青しそ ―― 適宜
- ミニトマト ―― 適宜

（作り方）

1. Aはパン粉の粒がなくなる程度にしとらせておく。B･Cは片栗粉を溶かしておく。玉ねぎはみじん切りにしておく。
2. オクラは流水でこすり洗いし、かためのの塩ゆでにして、ヘタを取る。
3. 鶏ミンチに、A、玉ねぎのみじん切り、Bを加えてよくこねる。
4. ③を10等分にして、オクラを巻くようにつけていく。
5. フライパンを熱しサラダ油をしいたところへ④を入れて中火で両面をキツネ色に焼き余分な脂はペーパーで取る。
6. 焼き色がついたら酒を回しかけ、蓋をして中火で蒸し焼きにする。
7. つくねに火が通り酒がほぼなくなったら、一旦火を止めてCを流し込み再び火をつけて弱火～中火でとろみをつける。
8. お皿に青シソをしいて、その上にオクラのつくね巻きを盛り付け、ミニトマトを添える。

ひとくちメモ

青しそを、つくねの中に混ぜても風味がしておいしくいただけます。

栄養コメント

オクラのぬめり成分は水溶性食物繊維でペクチンと言われるものです。整腸作用やコレステロールの吸収を抑える働きがあります。

人の動き

平成24年7月末日現在（先月比）

人　口	11,331人	－28	出　生	7人
男	5,326人	－13	死　亡	14人
女	6,005人	－15	転　入	8人
世帯数	3,903世帯	－7	転　出	29人

編集後記

お盆の時期も過ぎ、暑さで寝苦しかった夜もだんだん気温が下がり始めました。流行語大賞を取るかのごとく『節電』が叫ばれていましたね。海や山でレジャーを楽しんだ人が多かったのではないでしょうか。しかし、ビーチでバーベキューなど楽しい時を過ごせる一方で、今年は老若男女問わず水難事故のニュースが多かったように思います。楽しむときは、天候や体調管理に充分気をつけましょう！

さて、私ごとでありますが盆休みに長崎県の伊王島まで旅してきました。澄んだ海にビーチ、レジャー施設に温泉とリゾート気分を満喫してきました。長崎は、長洲からフェリーで45分と寝る間もなく着いちゃいます。びっくりしました（汗）。また、鎖国時代から貿易港として機能していた名残りからか外国人が多く見受けられました。宿泊した民宿では、私と友人以外ほとんどが外国人でした…。老夫婦が経営されている民宿でしたが、受付には5～6カ国語もの接客用語が和訳された紙がずらり。おもてなしの心を感じるとともにホテルとは違った良さを感じました。　アイル―

今月の納期

国民健康保険税　2期
後期高齢者医療保険料　3期
10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：企画課
☎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.lg.jp/
E-mail kikaku@town.nagomi.lg.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。