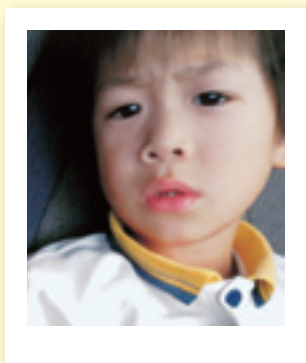




ひろ き
大川 祐輝 くん

H20年生まれ(用木)
パパ 弘 さん
ママ 典子 さん
弟、妹想いのひろくん♡
これからもやさしいお兄
ちゃんいてください♡



らい と
石原 禮斗 くん

H21年生まれ(下津原西)
パパ 悠生 さん
ママ 真樹 さん
弟思いの優しい禮斗。い
つまでも、その“優しさ”を
忘れずにネ!いつも、あり
がとう。



り あ
石原 里愛 ちゃん

H21年生まれ(下津原東)
パパ 明希徳 さん
ママ 周子 さん
りあちゃん。いつもやさ
しい笑顔ありがとう。
みんなりあちゃんが大好
きだよ。

は！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



栗と牛乳の
炊き込みごはん

材料(8人分量)

米	3合	牛乳	2と½カップ
もち米	1合	青しそ	適宜
栗(正味)	100g	(調味料)	
鶏肉	150g	しょうゆ	大さじ1強
人参	100g	酒	大さじ4
だし昆布	長さ10cm1枚	塩	小さじ½

(作り方)

- ①米ともち米は30～40分前に洗ってざるに上げておく。
- ②栗は2～3分ゆでてから冷水にとり、鬼皮、渋皮をとり、好みの大きさに切り水にさらしておく。鶏肉は小さくそぎ切りにする。青しそは縦半分に切り、せん切りに切る。人参も、せん切りに切る。
- ③鍋に栗と鶏肉、人参を入れ、しょうゆ、酒各大さじ1、水½カップを入れ下煮をし、煮汁はとっておく。
- ④炊飯器に、昆布、米を入れ、酒大さじ3、しょうゆ小さじ1、塩小さじ½位、牛乳2と½カップと③の煮汁を加え炊く。
- ⑤炊き上がったら、青しそを盛り付ける。

ひとくちメモ

牛乳が苦手な子どもさんにも、美味しくいただける1品です。

栄養コメント

栗5粒で、ごはん100g(160kcal)と同じカロリーになります。

人の動き

平成26年9月末日現在(先月比)

人口	10,941人	5	出生	6人
男	5,139人	—3	死亡	10人
女	5,802人	8	転入	27人
世帯数	3,902世帯	5	転出	18人

編集後記

10月はスポーツの秋でした。皆さんは、このシーズンをどのように過ごされましたか？ポールは野球やサッカー、バレー観戦など色々なところに出かけました。特に野球はリーグ優勝争いにクライマックスシリーズと熱い戦いばかりでしたね。ポール自身も、観戦ばかりでなく、運動をしなればいけない(汗)11月となり、本格的に寒くなってきましたが、寒さを跳ね返すくらいの勢いで仕事やスポーツなど、様々なことを頑張っていきたいと思います！



くまもとグリーン農業
応援宣言

ポール

今月の納期

国民健康 保険税	4期
後期高齢者 医療保険料	5期
12月1日(月)まで	
※納期限内には必ず納めましょう!	