



広報
なごみ
2010 SEPTEMBER
平成22年9月1日発行



有働 若菜 (わか な ちゃん)

平成17年生まれ(岩尻)

パパ 公明さん
ママ 美紀さん

何でも食べ、早寝早起き、うがいと手洗いで2年連続皆勤賞を目指しています。将来の夢は小学校の先生になることです。



松野 有真 (ゆう ま くん)

平成18年生まれ(用木)

パパ 哲也さん
ママ 由美さん

お外で遊ぶのが大好きな有真くん。いつも元気一杯パワフルな有ちゃんが頼もしいです。



変わり酢の物

材料(4人分)

- ・ささ身 ————— 120 g
- ・きゅうり ————— 200 g
- ・ゴーヤ ————— 200 g
- ・玉ねぎ ————— 80 g
- ・人参 ————— 40 g
- ・乾燥ワカメ ————— 6 g
- ・青しそ ————— 8 枚
- ・酢 ————— 大さじ 3
- ・砂糖 ————— 大さじ 2
- ・淡口しょうゆ — 小さじ 2
- ・マヨネーズ — 大さじ 2
- ・すりごま — 大さじ 2

(作り方)

- ①ささ身は茹でて食べやすいようにさいておく。
- ②きゅうりは小口切りにし、ゴーヤは種を除いて小口切りにしサッと湯通しする。玉ねぎは薄切りにし、塩を少々ふりしばらくおいてしんなりしたらしぼる。乾燥ワカメは水につけてもどしておく。
- ③人参と青しそはせん切りにする。
- ④ボウルに酢・砂糖・淡口しょうゆを混ぜて、ささ身、きゅうり、ゴーヤ、玉ねぎ、人参水気をしぼったワカメ・青しそを入れて混ぜ合わせ、マヨネーズ・すりごまを加えて和える。

ひとくちメモ

みょうがなども足したり、ささ身の代わりにツナを使ってもいいと思います。



東 京子さん(北原)

人の動き

平成22年7月末日現在(先月比)

人口	11,676人	- 1	出生	9人
男	5,478人	- 3	死亡	8人
女	6,198人	2	転入	16人
世帯数	3,936世帯	- 5	転出	18人



ゴーヤには、カリウム・マグネシウム・カルシウムがバランスよく含まれていて、ビタミンCはトマトの約5倍含まれています。

編集後記

このたび、8月号をもって広報担当を離れることになりました。

短い間でしたが、広報なごみをお届けしてこれたこと、実際編集を行なうのは大変でしたが、色々勉強することができました。広報なごみを通して町民の皆さんと出会い、快く取材に協力していただいたり、また写真を撮る際にはたくさんの方の笑顔を見ていただいたり、今まで本当に有難うございました。また違う部署に行きますが、コソコソ頑張りたいと思います。皆さん、まだまだ残暑は厳しいので体調管理には十分気を付けてください。 (まりも)

9月号より広報なごみを担当することになりました。写真撮影や取材を行ってみたいですが、初めての体験で戸惑っています。まりもさんの広報なごみに対する情熱に負けないように、楽しく見やすくインパクトのある広報なごみをお届けできるようにマロンさんと協力して頑張っていきます。広報なごみに関するご意見とご感想をお願いします。 (ハット)

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22年9月30日(木)まで。
※納期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・3111 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



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。