



広報
なごみ
2011 JUNE
平成23年6月1日発行



山田 瑞季 ちゃん

平成17年生(前原)
パパ 幸平 さん
ママ 晴香 さん

外遊びが大好き。
休みの日は弟と一緒に
一日中外で走りまわっ
ています。



田川 大翔 くん

平成18年生(日平)
パパ 竜二 さん
ママ 智美 さん

じいちゃんばあちゃん
が大好きな大くん。
最後の幼稚園生活楽し
んでね。



牛肉の和風マリネ

材料(4人分)

- ・牛もも肉薄切り — 280g
- ・こしょう — 少々
- ・油 — 小さじ3
- ・長ねぎ — 40g
- ・生しいたけ — 40g
- ・しょうゆ — 大さじ2弱
- ・砂糖 — 大さじ1弱
- ・酢 — 小さじ4
- ・だし汁 — 大さじ2と2/3
- ・かつお節 — 小1袋
- ・レタス — 40g
- ・ミニトマト — 8個

(作り方)

- ①牛肉にこしょうをふる。
- ②長ねぎはせん切りにし、生しいたけはそぎ切りにする。
- ③aを混ぜ合わせて、長ねぎとかつお節の半量を加える。
- ④フライパンに油を熱し、①と生しいたけを炒めて熱いうちに③に漬ける。
- ⑤器にレタスと④を盛り、残りのかつお節をのせてミニトマトを添える。

ひとくちメモ

牛肉にしいたけを加えることでボリュームアップし、満足感のある一皿になります。

栄養コメント

きのこ類は低エネルギーで、食物繊維も含まれていますが、同じくらいにたんぱく質も含まれている食材です

人の動き

平成23年4月末日現在(先月比)

人口	11,544人	-7	出生	5人
男	5,426人	+2	死亡	12人
女	6,118人	-9	転入	29人
世帯数	3,935世帯	±0	転出	29人



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

日焼けをする季節になりました。みなさんいかがお過ごしですか?この間暑い中魚釣りをしたアイルーです。菊池川で鯖虫という餌でハエを釣りました。鯖虫とは、鯖の頭を土に埋め1週間程度で虫が湧くそうです。想像しただけでもと肌立ちます。結果ハエではなくブルーギルという外来種が釣れました。琵琶湖に多く存在するバスも外来種の一つです。駆除に手を焼いているそうです。そんな魚が菊池川にまで繁殖しているとは驚きでした。アイルーはこれからも魚釣りがたがた外来種駆除の手助けを行ってまいります。(アイルー)

蒸し暑く、スッパリしない時期になりましたが、ゴールデンウィークの楽しみを思い出し、元気に過ごしていこうと思います。(ハット)

編集後記

今月の納期

町県民税 第1期

平成23年
6月30日(木)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
〒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。