

毎月3歳のお誕生を迎えるお
こちゃまを大募集!! 住所、氏
名、電話番号とコメントを書い
て、自慢の写真を送ってね。

わたしは 3歳

12月号受付締切/
11月10日(木) 必着
右の封筒をご利用ください。写
真返却の場合は企画課窓口まで



岡田 満里奈ちゃん
(東水沼)
敏行さん★則子さん

最近、自転車に乗れ
るようになりました。
優しくたくましく育
ってね。



田中 誠也ちゃん
(芳志戸)

由之さん★美子さん
お姉ちゃんが大好き。
明るく元気な優しい
子に育ってね。

第7回

県立芳賀高等学校 吹奏楽部演奏会

～カウントダウンコンサート2～

●日時/11月20日(日) 13:30開場14:00開演

●場所/町民会館ホール

※入場無料

主な曲目:行進曲「春風」、シーゲート序曲、
コーヒーセレナーデ

指揮:鈴木章郎

芳賀高校は平成
19年3月で閉校に
なり、益子高校と
統合になり、新し
く「益子芳星高校」
として生まれ変わ
ります。現在、芳
賀高校の校舎では、
2、3年生が学んで
います。



吹奏楽部は創立から活躍していますが、近年
部員不足が問題になっています。卒業生や宇都
宮市内で活動する一般吹奏楽団の協力で7年前
から演奏会の開催を始めました。今回も総勢40
人という大きなバンドになりました。

趣向を凝らした選曲をしましたので、みなさん
お誘い合わせのうえご来場ください。

☎県立芳賀高校【☎028(677)0120】

かんたんヘルシーメニュー...

白和え



<材料(4人分)>

- 鶏ささ身2本 ○キュウリ1本 ○ニンジン20g
- こんにやく100g ○椎茸旨煮3枚 ○木綿豆腐1丁(約400g)
- 白すりごま大さじ3 ○砂糖大さじ2
- 塩小さじ1/2 ○薄口醤油小さじ2

<作り方>

- ①豆腐は軽くゆで、ザルにあげ冷まし水気をきる。
- ②ささ身は筋を取り、熱湯でゆでる。冷めたら手で裂く。
- ③ニンジンは千切り、こんにやくは短冊切りにし、それぞれ下ゆでしておく。
- ④キュウリは板ずりし、縦半分に切って斜めに薄切りにする。塩を振ってしんなりさせ水気を絞る。
- ⑤椎茸旨煮は細切りにする。
- ⑥豆腐と調味料をフードプロセッサーにかけ、なめらかにし、②～⑥を和えてできあがり。

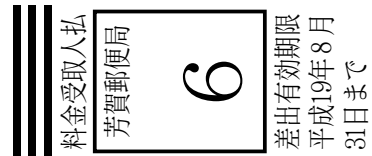
<1人分の栄養価> エネルギー142kcal

たんぱく質11.6g 脂質6.5g
カルシウム178mg 塩分1.3g

3213392

芳賀町祖母井1020

芳賀町企画課情報広報係



(山折り)

きりとり

(山折り)

※町への要望などで回答を求める場合は、住所・氏名などの連絡先をご記入ください。
広報紙面への氏名掲載を望まない場合は、ペンネーム欄にご記入ください。

氏名		年齢	
住所			
電話番号			
ペンネーム	※こちらにご記入の場合、掲載はペンネームを使用させていただきます		