

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。  
9月号締切/8月10日(金)必着

# わたしは 3歳

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。  
メールでの応募もお待ちしていま  
す(携帯電話不可)。  
☒kouhou@town.haga.tochigi.jp



あおば  
**櫻井 青葉ちゃん**  
(稲毛田)

大輔さん★恵美子さん  
元気いっぱい!お調  
子者で、いつもみん  
なのムードメーカー  
です。これからも明  
るく元気に育ってね。



こうへい  
**鈴木 康平ちゃん**  
(祖母井)

文三さん★美佐枝さん  
アンパンマンと子育  
て支援センターの山  
本さんが大好きです。  
優しい子に育ってね。

## 不審な電話に気を 付けて!!



7月18日、祖母井地内で芳賀町役場  
を名乗る不審な電話がありました。実  
在しない職員の名前を語り、勤め先な  
どの個人情報を聞き出そうとしました。  
県内でも、振り込め詐欺などの被害  
が後を絶ちません。

不審な電話には十分気を付けて、相  
手を確認してから詳しい内容を話しま  
しょう。もし、疑問を感じたら役場や警  
察署へ相談してください。

☎商工観光課【028(677)6018】  
☎真岡警察署【0285(84)0110】

## かんたんヘルシーメニュー...

### かんたん茶碗蒸し



<材料(4人分)>

- 梅昆布茶または昆布茶(粉末) 8g ○湯 2カップ
- 卵 3個 ○鶏ササミ 1本 ○生シイタケ 2枚
- かまぼこ40g ○ミツバ適量

<作り方>

- ①梅昆布茶と湯を合わせ、人肌以下に冷ましておく。
- ②卵を割りほぐし、目の細かいザルなどでこす。
- ③①と②を合わせ、卵液を作る。
- ④具は適当な大きさに切り、器に入れる。
- ⑤④に卵液を注ぎ、蒸気の上上がった蒸し器に入れ、強火で2分、弱火で12~13分蒸す。
- ⑥蒸し上がったら、ミツバの葉の部分飾る。

<1人分の栄養価> エネルギー97kcal  
たんぱく質10.1g 脂質4.9g 塩分1.4g

3213392

芳賀町祖母井1020

## 芳賀町企画課情報広報係

行き

(表)

料金受取人払  
芳賀郵便局  
6  
差出有効期限  
平成19年8月  
31日まで

(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		

(裏)

(中)