

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。  
10月号締切/9月10日(月)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おります(携帯電話不可)。  
☒kouhou@town.haga.tochigi.jp

堀井 天翔ちゃん  
(下高根沢)  
弘清さん★利江さん  
パパのお仕事帽と、お兄ちゃんと戦いごっこするのが、大～好き! パワフル天翔…



永長 健ちゃん  
(祖母井)  
崇さん★美穂さん  
パパとトーマスが大好き! 優しいお姉ちゃんと仲良く遊んでま～す。

坂 奈々子ちゃん  
(祖母井)  
涉さん★悦子さん  
お兄ちゃん、お姉ちゃんと対等に遊んでいます。春にお姉ちゃんと幼稚園に通うのが楽しみです。



戸上 拓哉ちゃん  
(下高根沢)  
健一さん  
体を動かすことが大好きです。人から愛され「ありがとう」と「ごめんさい」を言える子になってね。

## 裁判員制度 平成21年5月までにはじまります



## かんたんヘルシーメニュー・・・ 具だくさんオムレツプレート



小学校4～6年生を対象に『おいしい朝ごはん』をテーマとした料理を募集しました。その中から、鈴木真帆さん(芳賀北小6年)が考案したを紹介します。

- <材料(2人分)>  
具だくさんオムレツ  
○卵3個 ○ウィンナー 2本 ○インゲン大2本  
○タマネギ小1/4個 ○パプリカ赤大1/6個  
○ジャガイモ中1個 ○サラダ油大さじ2  
○ケチャップ適宜  
コンソメスープ  
○コンソメの素 1個 ○水400cc ○キャベツ1枚  
○ワカメ少々  
フルーツヨーグルト  
○フルーツ缶小1缶 ○プレーンヨーグルト100cc

- <作り方>  
①ジャガイモをラップに包み電子レンジに2分半かけ、皮をむき、切る。  
②インゲン、タマネギ、パプリカ、ウィンナーを小さく切る。  
③大さじ1の油で②を炒め、火が通ったら①を、加え炒める。  
④ボウルに卵を割りほぐし、③を加え、油をひいたフライパンで焼き、蓋をしてむらす。  
⑤鍋に分量の水を入れ火にかけ、沸騰したらコンソメとキャベツを加え煮る。最後にワカメを加える。  
⑥フルーツを器に入れヨーグルトをかける。

3213390001

芳賀町祖母井1020

## 芳賀町企画課情報広報係

料金受取人私郵便  
宇都宮東郵便局  
2202  
差出有効期限  
平成21年8月  
31日まで



(山折り)

(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		