

毎月3歳のお誕生を迎えるおこ
ちやまを大募集!! 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。
11月号締切/10月9日(火)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

高松 航太ちゃん
(下高根沢)
秀明さん★豊子さん
6月にお兄ちゃんに
なったけど甘えん坊。
トーマスがお気に入り。
優しい子に育ててね。



荷見 虎太郎ちゃん
(芳志戸)
栄材さん★愛子さん
どろんこ遊びやお手伝い
が大好き。けんかもするけ
ど妹思いの一面も。伸び
伸び元気に大きくなってね。

螺良 萌々ちゃん
(下高根沢)
恭一郎さん★景子さん
お砂場遊びが大好き。
楽しそうに幼稚園に通っ
ています。たくさんお友達
ができるといいね♪



黒崎 葵姫ちゃん
(芳志戸)
知巳さん★はるえさん
いつも元気に遊んでま
す。お歌をうたうのが
大好き!!素直でやさ
しい子になってね。



「檸檬のころ」DVD

芳賀町民会館、友遊はが、
□マンの湯にて販売中 価格5,040円(税込)

本編115分+映像特典約100分
(アウターケース+デジパック2枚組)
☒芳賀フィルムコミッション ☎028(677)6012

かんたんヘルシーメニュー...

サツマイモとゴボウのサラダ



<材料(4人分)>

- サツマイモ1本 ○ニンジン50g ○インゲン5本
- ゴボウ1/2本 A(○しょうゆ小さじ1 ○砂糖小さじ1
- 水少量) B(○マヨネーズ30g ○ねりごま大さじ1)
- いりごま少々

<作り方>

- ①サツマイモは皮付きのまま4cm長さの拍子切りにし、水につける。ニ
ンジンも同じくらいの拍子切りにする。サツマイモとニンジンを蒸し
器でやわらかくなるまで蒸す。
- ②ゴボウはサツマイモよりもやや細めに切って水につける。Aの
調味料で下煮する。
- ③インゲンは筋を除いて熱湯でゆで、4~5cm長さに切る。
- ④ボウルにBを合わせ、冷ました①~③を加えあえる。
- ⑤器に盛り、ごまをふる。

<1人分の栄養価> エネルギー190kcal

たんぱく質2.61g 脂質8.3g カルシウム63mg 塩分0.4g

32133001

芳賀町祖母井1020

芳賀町企画課情報広報係

行先



(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 | | |