

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。
1月号締切/12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



齋藤 玲那ちゃん
(西高橋)
充さん★成美さん

歌うことと砂遊びが大好き
♪素直で優しいままでいて
ね!



鈴木 友博ちゃん
(西高橋)
幸夫さん★陽子さん

めんどろみの良い、ちいさな
お兄ちゃん!やさしく元気な
子でいてね!



石川 翔ちゃん
(東水沼)
晃さん★ます美さん

いつも、ハの字眉の翔です
が、今日はちょっぴり…笑顔
かも。これからも宜しくね。

3213390001

芳賀町祖母井1020

芳賀町企画課情報広報係 行き

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

きりとり

平成19年度 真岡警察署・真岡地区防犯協会

防犯ポスター



最優秀賞
黒崎尚美さん
(芳賀中学校3年)



優良賞
小林未稀さん
(芳賀中学校3年)



優良賞
小林ボコロウさん
(芳賀中学校1年)



優秀賞
長友 葵さん
(芳賀中学校3年)

かんたんヘルシーメニュー...

鯖のバルサミコソース



<材料(5人分)>

- サバ5切 ○塩・こしょう適宜
- A(○バルサミコ大さじ4 ○オリーブ油大さじ4
- 砂糖小さじ3~4 ○トマト1cm角100g)
- トマト(うす切り)5枚 ○ペビーリーフ(飾り用)少々

<作り方>

- ①サバに軽く塩・こしょうする。
- ②サバをグリルまたはオーブンで焼く。
- ③Aを混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ④トマトはうす切りにして皿にのせサバを盛り、③のソースをかけペビーリーフを添える。

<1人分の栄養価> エネルギー 257kcal
たんぱく質14.8g 脂質18.9g 塩分0.5g