

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。
2月号締切/2月12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いま
す(携帯電話不可)。
☒kouhou@town.haga.tochigi.jp



菱沼 侗旺ちゃん
(祖母井)
祐介さん★美喜さん

妹が生まれてお兄ちゃんらしく
なってきたよ。これからも、妹
おもしろいお兄ちゃんできてね。



手塚 千裕ちゃん
(下延生)
生さん★かおりさん

歌が大好き、おままと大好
き。ニコニコ笑顔で元気いっ
ぱい、夢を持って成長してね。



寺田 達ちゃん
(祖母井)
治由さん★真由美さん

イタズラが大好きだけど、
優しい心もいっぱい。これ
からも素直に育ってね!

飲酒運転は 犯罪です



とれますか?
飲酒事故の責任が!

真岡警察署 ☎0285(84)0110

かんたんヘルシーメニュー...

青菜のそぼろふりかけ



<材料(約10人分)>

- 小松菜1/2束(200g) ○鶏ひき肉200g
- A(○ショウガ(おろす)適量 ○しょうゆ大さじ1 $\frac{1}{2}$)
- 砂糖20g

<作り方>

- ①小松菜はゆでて細かく切っておく。
- ②鍋にひき肉とAを加え火にかける。
- ③肉にある程度火が通ったら①を加え炒りつける。

<全体の栄養価> エネルギー 461kcal

たんぱく質47.2g 脂質17.0g カルシウム372mg
鉄8.6g 塩分4.8g

3213390001

芳賀町祖母井1020

芳賀町企画課情報広報係
行き



(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		