

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。
4月号締切/3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いま
す(携帯電話不可)。
☒kouhou@town.haga.tochigi.jp



高橋 疾風ちゃん
(祖母井)

陽一さん★充枝さん

まんまるお顔に真っ赤
なほっぺ。我が家のア
ンパンマンは、兄妹思
いのやさしいヒーロー
です。



石川 杏実ちゃん
(稲毛田)

知則さん★ともえさん

いつも大好きなお姉
ちゃんの後を追いか
けています。ずっと
仲良し姉妹でいてね。

確定申告3/17日まで
お早めに!!



真岡税務署 ☎0285 (82) 2115
税務課賦課係 ☎028 (677) 6035

かんたんヘルシーメニュー...

さわらのホイル焼き



材料(4人分)

- さわら 4切 ○塩・こしょう 少々
- A (○みそ大さじ $\frac{1}{2}$ ○マヨネーズ大さじ $2\frac{2}{3}$ ○一味少々)
- レモン(輪切り) 8枚 ○パセリ(みじん切り) 少々

作り方

- ①さわらに塩・こしょうをして、しばらくおく。
- ②アルミホイルの上にレモンを敷き、①のさわらをのせAを合わせたものを塗り、包む。
- ③180度のオーブンで15~20分焼く。
- ④ホイルを少し開け、パセリのみじん切りを散らす。

<1人分栄養価> エネルギー 168kcal
たんぱく質12.7g 脂質11.8g 塩分0.8g

3213390001

芳賀町祖母井1020

芳賀町企画課情報広報係

行き

料金受取人払郵便
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		