

わたしは3歳

3歳のおこちゃまを大募集!! 自慢の写真を送ってね。右の封筒をご利用ください。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 9月号は8/13締切



みずき
須田瑞貴ちゃん
 (祖母井)

明喜さん☆直美さん
 いつも元気いっぱい遊んでいます。これからもたくさん遊んで、のびのび大きくなってね!



そら
佐藤颯空ちゃん
 (稲毛田)

博之さん☆真菜美さん
 弟思いの優しいお兄ちゃん♡毎日元気に幼稚園へ通っています。これからも友達と元気に遊んでね!



じゅんせい こうせい
田中純世ちゃん・航世ちゃん
 (西水沼)

一紀さん☆亜紀子さん
 毎日引っ張り合いのケンカをしてもピツタリくっついて寝ている姿はやっぱり気の合うしるし...? そんな二人を見ているのが私たちの楽しみです。元気に育ってね!



ゴーヤで簡単クッキング

ゴーヤとツナのサラダ



- <材料(4人分)>
 ○ゴーヤ...1/2本
 ○ツナ缶(オイルタイプ)...小1缶
 A ○穀物酢...大さじ1と1/2
 ○砂糖...大さじ1
 ○塩...小さじ1/4

- <作り方>
 ①ゴーヤは縦半分に切り、種とわたをスプーンでかき出してから薄切りにし、塩を加え軽くもむ。しんなりしたら水洗いし、水気を切る。
 ②ポウルにゴーヤを入れ、軽く汁気を切ったツナ缶とAを加え和える。

◆1人分の栄養価
 エネルギー 74kcal
 タンパク質4.2g
 脂質4.7g 塩分0.6g

【ゴーヤ(にがうり)の栄養】
 ビタミンCが豊富で、ビタミンCは有害な活性酸素から細胞を守る抗酸化ビタミン。苦味成分には、毛細血管を丈夫にして血液循環をよくする効果がある。

芳賀町総合情報館 知恵の環館だより

▼新着資料▲

☐一般書
 終わらざる夏 上・下 井上ひさし
 一週間 浅田次郎
 トリック・シアター 遠藤武文
 プラチナデータ 東野圭吾
 老猿 藤田宜永

☐児童書
 こわーいおつかい 内田麟太郎
 ねずみさんのおかいもの 多田ヒロシ
 ぼく、なきむし? 長谷川知子
 なんかのケロくん 山下明生
 くじらの歌 ウーリー・オルレブ

ほか多数入荷!ご利用ください。

今月の1冊

一般書
悪と仮面のルール
 中村文則(講談社)

巨大な陰謀の裏には誰にも知られることのない、ひとつの小さな恋愛があった。「邪」の家系に生まれた僕は、巨大な「悪」を超えられるのだろうか!。世界の悪を超えようとする青年の疾走を描く、書き下ろしサスペンス長編。

児童書
あいつはトラだ!
 ガラン・ドレムス(作) 講談社

トラのペリゼールは、村の評判のパン屋さん。人気者だったペリゼールだけど、服を着ていても、おいしいパンを焼いていても、やっぱりトラはトラ。次第に村のみんなは、トラであること、トラにしよう気にはじめ

スタッフから

毎日暑い日が続きますが、皆さんお元気でお過ごしでしょうか。学生の皆さんにとって、余裕のある夏休み。普段なかなか読めない長編の物語を読んだり、読書感想文にチャレンジしてみたいかがたでしょうか。本を読み、感じたことや考えたことを文章で表現することで、また違った発見があるかもしれません。

今年の夏、皆さんにとってすばらしい本との出会いがありますように。

(谷中)

○8月の休館日 2・9・16・23・30日です。
 ☎総合情報館(知恵の環館)【☎028(677)2525】

001
 3213390

芳賀町祖母井1020

芳賀町企画課広報広聴係 行先



(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