

# 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。右の封筒で郵送いただくか、企画課まで持参してください。  
メールでの応募もお待ちしています(携帯電話不可)。4月号掲載は定員となりました。  
✉kouhou@town.haga.tochigi.jp



かなしき つばさ  
**金鋪翼ちゃん(稲毛田)**  
清隆さん☆美保さん  
今は甘えん坊の男の子。だけど幼稚園に行ったらヤンチャ坊主になってほしいなあ。



はなわ しゅうのしん  
**塙脩ノ心ちゃん(祖母井)**  
貴夫さん☆由美子さん  
毎日、お兄ちゃんとケンカしたり、笑ったり賑やかに過ごしています。4月からは保育園!お友達をたくさんつくて、いろいろな経験ができるといいね。

001  
321330

芳賀町祖母井 1020

## 芳賀町企画課広報広聴係

行先



有効期限  
差出有効期限  
平成25年8月31日まで



Let's cooking!  
Enjoy cooking!  
食改さんの自慢レシピ  
Vol.19



### 高野豆腐が大変身! 少ないお肉をボリュームアップ! ヘルシー三色丼

- ◆材料 4人分
- 高野豆腐…2枚
  - 鶏ひき肉…100g
  - しょうゆ…大さじ1と1/2
  - 砂糖…大さじ2
  - 酒…大さじ1
  - しょうがのみじん切り…小さじ1
  - 卵…3個
  - スキムミルク…大さじ2
  - 水…大さじ1
  - 塩…少々
  - 油…小さじ1
  - ほうれん草…1束
  - しょうゆ…小さじ2
  - 砂糖…小さじ2
  - すりごま…小さじ2
- ごはん…1人160g

- ◆作り方
- 高野豆腐は水で戻し、水気を絞ってフードプロセッサーにかけ、そぼろ状にする。
  - フライパンに鶏ひき肉、しょうゆ、砂糖、酒、しょうがのみじん切りを入れ、よく混ぜ合せてから火にかける。肉に8割がた火が通ったところで①を加え、汁気がなくなるまで炒り煮にする。
  - ボールに卵を溶きほぐし、水で溶いたスキムミルクと塩を加え、油をひいたフライパンで炒り卵を作る。
  - ほうれん草は、塩を入れた熱湯で色よくゆでて冷水にとり、水気を絞って4cmの長さになり、調味料で和える。
  - 器にごはんを盛り、それぞれの具を彩りよく盛りつける。

- ◆1人分の栄養価
- ◎エネルギー485kcal
  - ◎たんぱく質21.0g
  - ◎脂質11.2g ◎塩分2.0g

## 芳賀町総合情報館 知恵の環館だより

### 児童書 一般書

◎いるのいないのゆきのひ  
◎給食室の日曜日  
◎おめでたなふた  
◎トミーとティリーとタフスおぼさん  
その他多数入荷していますので、ぜひご利用ください。

◎道化師の蝶  
◎プリティが多すぎる  
◎眺望絶佳  
◎羅針  
◎無双の花

楽しいバカンスを過ごすために別荘に来た人はみな「ね」をかいたらいのになと思えます。その願いをかなえてくれるのがピーターサントさんでした。でも、ある夏事件が起きました。

津久井  
スタッフ一同、地域の皆さんのご来館を心よりお待ちしております。

川辺の町で起る、逃げ場の無い血と性の濃密な物語を描いた長編小説と、死に行く者や青い者が繰り返す古代からの日々を営む丁寧な描写が、第三紀層の魚を収録。第14回芥川賞受賞作。

冬は寒さが残る今日のごころですが、ひと雨ごとに暖かくなり、もうすぐ春の足音が感じられる季節となってきました。

◎3月の休館日 5・12・19・26・30日です。  
◎総合情報館(知恵の環館) ☎028(677)2525

きりとり

## 地上デジタル HAGA CHANNEL 112 CH 芳賀チャンネル番組表

宇都宮ケーブルテレビ ☎028(638)8090  
企画課広報広聴係 ☎028(677)6032

1回2時間の放送内容	3/5月~3/11日	3/12月~3/18日	3/19月~3/25日	3/26月~4/1日
芳賀 Navi	絵本の中からクッキング(生涯学習センター)(2/22) シルバー人材センター20周年記念式典(町民会館)(2/23) まちづくり委員会(農トレ)(2/24) 町からのお知らせ (10分)	かがやく町民のつどい(町民会館)(2/25) 芳賀東小学校から而今荘に車イス寄贈(2/27) 町からのお知らせ (10分)	東水沼生きがいサロン(東水沼公民館)(2/29) 芳賀中学校卒業式(3/9) 町からのお知らせ (10分)	芳賀北・東・南小学校卒業式(3/19) 町からのお知らせ (10分)
芳賀 TOWN REPORT	-	生涯学習まつり(町民会館)(3/3) (15分)	-	-
英語講座	第14回Fun Fun English My stomach hurts! (5分)	第1回英語補充講座(再放送) be動詞の文 (10分)	第1回Fun Fun English(再放送) Call me ○○ (5分)	第2回英語補充講座(再放送) 一般動詞の文 (10分)
宇都宮ケーブルテレビ制作番組	とちぎのミュージアム きらりずむ 星の砂劇場 県政ピックアップ CalendarsTV 得CATV情報くらぶ ジャズの街うつつのみやアワーとれたてトチレシビ 通販『あるよ』アワー 番組案内 (105分)	とちぎのミュージアム きらりずむ 星の砂劇場 県政ピックアップ CalendarsTV 得CATV情報くらぶ ジャズの街うつつのみやアワーとれたてトチレシビ 通販『あるよ』アワー 番組案内 (85分)	とちぎのミュージアム きらりずむ 星の砂劇場 県政ピックアップ CalendarsTV 得CATV情報くらぶ ジャズの街うつつのみやアワーとれたてトチレシビ 通販『あるよ』アワー 番組案内 (105分)	とちぎのミュージアム きらりずむ 星の砂劇場 県政ピックアップ CalendarsTV 得CATV情報くらぶ ジャズの街うつつのみやアワーとれたてトチレシビ 通販『あるよ』アワー 番組案内 (100分)

放送時間割	1回目放送	2回目放送	3回目放送	4回目放送
	6:00~8:00	8:00~10:00	10:00~12:00	12:00~14:00
5回目放送	6回目放送	7回目放送	8回目放送	9回目放送
14:00~16:00	16:00~18:00	18:00~20:00	20:00~22:00	22:00~24:00

※2回目以降は1回目と同じ内容の放送になります。都合により番組内容や放送時間に変更になる場合があります。最新情報は、テレビの番組表(リモコンの番組表ボタンを押すと表示)でご確認ください。

長編特別番組  
1. 3/2~13の3月議会定例会(休会日を除く)の様態を、その日の20:00~と再放送を翌日8:00~の通常番組を変更して放送します。議会日程は25ページをご覧ください。  
2. 芳賀中卒業式(3/9)の式典~アーチ見送りまでの様態を、3/19~25の14:00~と20:00~の通常番組を変更して放送します。  
※ほぼノーカット放送の長時間番組です。臨場感をお楽しみください。