



## 食改さんの 自慢レシピ

### モロのマリアナソース

モロのマリアナソース

- ◆材料 4人分
- モロ切身…4枚
- しょうゆ…小さじ2
- おろし生姜…少々
- 片栗粉…適宜
- 揚げ油…適宜
- <マリアナソース>
- トマトケチャップ…大さじ4
- ウスターソース…大さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- 砂糖…大さじ1

※マリアナソースとは、トマトケチャップとウスターソースで作ったソースをいいます。

#### ◆作り方

- ①モロは一口大に切り、しょうゆとおろし生姜で下味をつけます。
- ②片栗粉をまぶして油で揚げます。
- ③フライパンにトマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、砂糖を合わせて火にかけて、ソースを作ります。
- ④揚げたモロをソースに絡めます。

#### ◆1人当たりの栄養価

- ◎エネルギー…200kcal
- ◎タンパク質…21.5g
- ◎脂質…7.0g
- ◎塩分…1.5g



情報広報係長



ケチャップの酸味がモロとよく合います。身が柔らかく、冷めても固くならないので、お弁当のおかずにもおすすめです。

## 第44回下野教育美術展で3人が特選入賞!

『ざりがにつり』



家の近くの川に、2人のお兄ちゃんとザリガニを捕りに行ったところを描きました。しっぽの部分を描くのが大変でした。



水沼貴哉君  
(芳賀南小1年)

『下校道』



大槻友里さん  
(芳賀中1年)

小学生の時から通っている登下校の道を描きました。初夏の風景です。光と陰の部分をつなげて、光を消さないようにしました。

### 芳賀南小学校が学校賞受賞

今年度の美術活動の成果が認められ、学校賞を受賞しました。



『花火大会』



小林海聖君  
(芳賀南小2年)

去年の8月のロマン花火大会のことを描きました。いろんな色の折り紙を切って貼って花火を描き、毛糸を使って文字を作りました。

# 健康福祉揭示板

## ドック検診の申込受付を開始します

健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

国保加入者を対象に、契約医療機関でのドック検診費用の一部を助成します。希望者は**4月7日(月)以降**に健康係窓口でお申し込みください。

- 対象/次の全ての要件を満たす人
  - ・芳賀町国民健康保険の被保険者
  - ・35歳以上75歳未満
  - ・町税の滞納や所得未申告のない世帯
- 受付/4月7日(月)～12月26日(金)
- 受診期間/5月1日(木)～平成27年1月31日(土)
- 助成額/20,000円
- 申込/受診希望日の約1カ月前までに健康係へ申請書を提出

## 在宅ねたきり老人および認知症老人介護手当

健康福祉課介護保険係【☎028(677)6015】

給付対象者に月額10,000円の介護手当を支給します。

- 対象/町内に住所がある要介護3以上の認定を受けた65歳以上の高齢者を在宅で介護している同居の介護者
  - ※入院・入所の場合は該当しません
  - ※申請した日の翌月分から給付対象となります
- 持参物/印鑑、介護者名義の口座がわかるもの
- 申込/高齢者支援課窓口

## ねたきり高齢者等紙おむつ給付事業(上半期分)

健康福祉課介護保険係【☎028(677)6015】

給付対象者に、町内協定店舗で利用できる月額5,000円分の紙おむつ給付券を交付します。※申請した月から9月分までの月数分の給付券を交付

- 対象/次の要件を全て満たす人
  - ①町内に住所がある②要介護3以上の認定を受けている③町民税非課税世帯の人④在宅で紙おむつを利用している※入院・入所の方は該当しません
- 持参物/印鑑
- 申請/高齢者支援課窓口

## e-wellness(イー・ウェルネス)で始める健康生活! ウェルネス運動教室2期生募集

健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

筑波大学の研究成果に基づき、あなたの体力・体型・普段の生活様式から、オーダーメイドの個別プログラムを作り、専門スタッフが丁寧に指導します。あなたの元気をバックアップ!

- 対象/20歳以上の町民で、医師から運動を禁止されていない人
- 期間/5月13日(火)、15日(木)スタート
- コース/①火曜日13:00～15:00②火曜日19:30～21:00③木曜日19:30～21:00
- 募集定員/各コース20人
- 場所/モテナス芳賀
- 費用/システム利用料として1カ月あたり1,500円(3カ月ごとに集金)
  - ※高性能万歩計を今なら期間限定で無償貸与します
- 申込/4月21日(月)までに健康係へ電話

## エンジョイスリム教室

健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

芳賀チャンネルでおなじみの神山裕子先生によるエクササイズ。ホームトレーニング指導にも力を入れ、基礎から始める初心者コースです。

- 対象/20歳以上の町民で、医師からの運動制限がない人
- 場所/農業者トレーニングセンター2階研修室ほか
- 日程/火曜日13:30～15:00、水曜日19:30～21:00
- 費用/無料
- 申込/4月21日(月)までに健康係へ電話

## 4月の乳幼児健診・相談・予防接種

健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

乳幼児健診	期日	対象
4カ月児健診	9日(水)	平成25年11月生
2歳6カ月児歯科検診	16日(水)	平成23年8・9月生
3歳児健診	11日(金)	平成23年2・3月生
相談	期日	備考
栄養相談	8日(火)	予約制
こころの相談	14日(月)	予約制
	16日(水)	
予防接種	期日	備考
BCG 集団接種	10日(木)	平成25年4月12日～平成26年1月11日生 予約制