



食改さんの自慢レシピ ナスの和え物四川風

◆材料4人分

- 鶏胸肉(皮なし)…1枚 <四川風ダレ>
- 酒…大さじ1 しょうゆ…大さじ1と1/2
- ナス…3本 酢…大さじ1と1/2
- 油…大さじ2 砂糖…大さじ1と1/2
- キュウリ…1本 鶏がらスープ…大さじ2
- トマト…1個 豆板醤…小さじ1/2
- 大葉…5枚 ごま油…大さじ1/2
- 生姜(すりおろし)…1片
- すりごま…小さじ2

◆作り方

- 鶏肉を耐熱皿にのせて酒をふり、ラップをふわっと掛けて電子レンジにかけます(目安:500Wで約7分)。
- ナスはヘタを取って縦6等分に切り、水にさらします。きゅうりと大葉は千切りに、トマトは薄切りにします。
- フライパンに油を熱し、水気を拭き取ったナスを入れて炒めます。
- ボールにしょうゆ、酢、砂糖、鶏がらスープ、豆板醤、ごま油、生姜のすりおろし、すりごまを合わせ、四川風ダレを作ります。
- 皿の周りにトマトを並べ、キュウリ、裂いた鶏肉、ナスの順に盛り、大葉を添えます。
- タレをかけて出来上がり。

- ◎エネルギー…190kcal ◎塩分…9.3g
- ◎タンパク質…16.0g ◎脂質…1.3g

夏はさっぱりとした麺類で食事を済ませてしまいがちですが、麺類だけでは不足するタンパク質、ビタミン、ミネラルが一度に摂れるおかずです。
四川風ダレはサラダや冷奴にも合います。



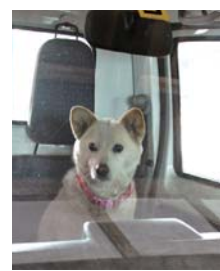
わが家のオンリーワン♡

☎企画課情報広報係【☎028(677)6099】

あなたのかわいいペットを紹介します。とっておきのショットをお送りください。※毎月10日締切

●必要事項

動物:名前、動物の種類名(例…柴犬、三毛猫)、性別
飼主:氏名(フルネーム)、住所(大字のみ掲載します)、電話番号(掲載はしません、掲載事項に関して確認が必要な場合係からご連絡します)



●応募方法

写真(実物またはデータ)を、一言コメント(あれば)・上記必要事項と併せて係へ提出

美し芳賀野

～ハス～

(西水沼の板橋信行さん宅)

丁寧に育てられた3千本以上のハスは、青々とした水田に清らかなピンクが映えます。まっすぐ空に向かって咲く姿は夏も涼しげです。



6月1日～30日届出(掲載は承諾者のみ)

けっこん

- 齋藤 大士・見目 紗織 芳志戸
- 篠崎 良太・赤羽 宏美 下高根沢
- 飯塚 博康・小川 律子 北長島
- 菅谷 康之・北岡佐智子 下延生

たんじょう

- 関 遥斗(勝也) 稲毛田
- 石沢 大智(祐二) 八ツ木
- 上野 陽翔(一弘) 八ツ木
- 櫻井 新大(健美) 稲毛田
- 矢口 煌樹(貴弘) 下延生
- 稲川 惺己(秀則) 西水沼
- 岡野 聖(真也) 上延生

おくやみ

- 菊地 キチ(88) 祖母井 6/2
- 高砂 榮(85) 東水沼 6/6
- 石川 幸(92) 芳志戸 6/10
- 廣木 タキ(92) 稲毛田 6/13
- 塚本 イネ(93) 稲毛田 6/16
- 小林 トモ(94) 東高橋 6/19
- 鈴木 信一(78) 上稲毛田 6/20
- 野澤 静子(67) 下延生 6/29
- 中澤 フミ(86) 東水沼 6/27

空間放射線量測定結果

☎環境対策課環境対策係【☎028(677)6041】
測定日時:7月15日(火) 11:00

国の空間放射線量基準値 0.23(μSv/h)	
調査場所(地上高1m)	測定値(μSv/h)
芳賀東小学校(職員室前)	0.067
芳賀北小学校(職員室前)	0.076
芳賀南小学校(職員室前)	0.062
芳賀中学校(職員室前)	0.073
芳賀町工業団地管理センター(事務室北側)	0.070

はがタウンインフォメーション

講座・教室

町図書館おはなし会

- ☎総合情報館【☎028(677)2525】
- ボランティアの皆さんによる、絵本や紙芝居などの読み聞かせを行います。
- 日時/8月16日(土) 11:00～
- 場所/総合情報館おはなし室
- 対象/乳幼児～小学生とその保護者

情報館夏休み企画

- ☎総合情報館【☎028(677)2525】
- 夏休みは情報館へ行こう!
- 一本を読んでスタンプを集めよう!
- 本を借りてスタンプを集めると景品をプレゼントします。
- 期間/～8月28日(木)
- 対象/小学生以下
- 情報館こども映画会

- 『映画 実写版忍たま乱太郎』(当館所蔵資料)を無料上映します。
- 日時/8月20日(水) 14:00～(上映時間約100分)
- 場所/総合情報館多目的室
- 定員/先着40人程度
- 申込/不要(当日直接多目的室へお越しください)
- 情報館講座
- 「町村合併と近代史—日本近代化のなかの芳賀郡町村合併—」
- 日時/9月6日(土) 14:00～
- 講師/松澤裕作氏(慶応義塾大学経済学部准教授)
- 定員/40人
- 申込/総合情報館へ事前電話

囲碁・将棋教室

- ☎生涯学習センター【☎028(677)0306】
- 囲碁・将棋で仲間づくり、始めてみませんか。お気軽にお問い合わせください。
- 日時/囲碁…毎週土曜日10:00～12:00
- 将棋…毎週水・土曜日10:00～12:00
- 場所/生涯学習センター
- 対象/小学生以上の町内在住者または在勤者
- 参加費/無料
- 講師/町囲碁・将棋愛好会会員

イベント

赤羽有紀子ロード記念 マラソン・ウォーキング大会

- ☎健康福祉課健康係【☎028(677)6042】
- 健康福祉課社会体育係【☎028(677)5155】
- 期日/11月29日(土) 雨天決行
- 場所/町総合運動公園スタート・ゴール

- 定員/マラソン先着800人、ウォーキング先着200人
- 申込/詳細は後日発表

子育てガイド

子育て支援センターあっとほーむ

- ☎あっとほーむ(生涯学習センター内)
- ☎028(677)8400

みなみ子育てサロン(西高橋改善センター)

- 日時/4日(月)・25日(月) 10:00～11:45
- 多世代交流サロン

冒険あそび場一日プレーパーク

- 生涯学習センターに設置を予定している冒険あそび場の一日解放を行います。お友達を誘って来てください。親子連れ大歓迎!
- 日時/10日(日) 10:00～14:00
- 内容/どろんこ遊び、木登り、木工など
- 申込/8日(金)までにあっとほーむへ電話
- 冒険遊び場作り(第3回)
- 日時/24日(日) 13:00～16:00

わらべうたベビーマッサージ

- わらべうたを歌いながら、ベビーマッサージをします。町のベビーマッサージを受けてからお勧めします。
- 日時/8月28日、9月4日・11日
- ※全木曜日10:30～11:00(全3回)
- 対象/生後2カ月からの親子
- 参加費/無料
- 定員/先着3組
- 持参物/バスタオル、お子さんの飲み物

子育てひろばぴよぴよ

- ☎ぴよぴよ(モテナス芳賀内)
- ☎028(677)0110

【貸切イベント】8月生まれのお友だち集まれ!

- 日時/22日(金) 10:30～12:00
- Teaサロン

- 日時/毎週火・金曜日10:30～15:30(15:00ラストオーダー)

ひととき保育(託児)

- 日時/予約制10:00～16:00
- お盆休み13日(水)～17日(日)

町長と対話の日

- 8月7日(木) 9:00～12:00・13:00～16:00 役場1階町長室
- ☎企画課情報広報係【☎028(677)6099】

行政相談・人権相談

- 8月19日(火) 13:30～16:00
- 農業者トレーニングセンター

☎企画課情報広報係【☎028(677)6099】

心配ごと相談(前日17:00までに電話予約)

- 毎週火曜日13:30～16:00
- 農業者トレーニングセンター
- ☎社会福祉協議会【☎028(677)4711】