



食改さんの自慢レシピ

牡蠣のグラタン



◆材料4人分

- 牡蠣(加熱用)…2パック
- 酒…大さじ3
- ジャガイモ…4個
- あおさのり…5g
- ピザ用チーズ…50g
- ＜ホワイトソース＞
- バター…20g
- 小麦粉…20g
- 牛乳…250ml
- 塩…小さじ1/4
- こしょう…少々

◆作り方

- 牡蠣は薄い塩水の中でふり洗いし、ザルに上げて水気を切ります。
 - ジャガイモは半月切りにしてゆでます。
 - フライパンに酒を入れて煮立て、牡蠣を入れてさっと蒸し煮にします。牡蠣がふっくらしたら火を止め、ザルに上げて煮汁をとっておきます。
 - ホワイトソースを作ります。
▶鍋にバターを入れて弱火にかけ、バターが溶けたら小麦粉を入れてよく炒めます。
▶鍋を一度火から放し、牛乳を何回かに分けて入れ、泡立て器で攪拌し、牡蠣の煮汁も加えます。
▶再び火にかけ、木べらなどで混ぜながら火を加えます。
▶フツフツ煮立ってきたら弱火にし、塩、こしょうで味を調え、あおさのりを入れます。
 - グラタン皿にジャガイモ、牡蠣、ホワイトソース、チーズをのせ、220℃のオーブンで20分焼きます。
- ◎エネルギー…290kcal ◎塩分…1.6g
◎タンパク質…13.3g ◎脂質…11.6g

ホワイトソースは、バターで炒めた小麦粉を一度火から放し、水分を加えて再び混ぜながら火にかけるとダマになりません。

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



みるくちゃん(柴犬、メス)

森山秀樹さん(祖母井)

10月に1歳になったばかりの、真っ白な女の子です。誕生日には大好きなケーキを食べました。おすわりやお手ができます。

●必要事項

動物：名前、動物の種類名(例…柴犬、三毛猫)、性別
飼い主：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

～ とちぎ熱気球インターナショナル
チャンピオンシップ ～
(ひばりが丘公園)

たくさんの熱気球が、晩秋の芳賀町の空をカラフルに彩ります。



芳賀町人発見!

芳賀町に住んで活躍している方、地元を離れ自分の夢を叶えるために努力したり、自分の可能性にチャレンジしている若者、自分の趣味を生かし家族や地域のために工夫を凝らしてがんばっている方など、今年も多くの「芳賀町人」を紹介しました。また来年もお楽しみに!

◆鈴木義恵さん
(東水沼)
悪質なドライパーから中学生を守る交通指導員



◆矢口友由枝さん
(祖母井)
メジャーデビューを目指し活動しているミュージシャン



◆岡野美知雄さん
(上延生)
鉄道をこよなく愛し、自宅に鉄道ジオラマを製作



◆大谷毅さん(下延生)
戦う相手は自分自身、マスタース陸上短距離走選手



健康福祉揭示板

保健センター 定例健康相談

☎健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

町保健センターでは、健康相談を実施しています。お気軽にお立ち寄りください。予約いただければ、体組成測定や子どもの体重・身長測定もできます。

- 日時/毎週火・木曜日 9:00～12:00
13:00～16:00
- 内容/一般健康相談(育児相談、健診結果説明、血圧測定、精神保健相談など)
- 担当/町保健師

脳卒中に早く気付くことで 命が救えます!

☎健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

寒くなるこれからの季節、心配なのが脳卒中です。次の症状が「突然」出てきたら、1秒でも早く救急車を呼びましょう。最新の治療は症状出現から4時間半以内でないと受けられません。
顔…片側がゆがんでいる
腕…片腕が上がらない
言葉…ろれつがまわらない
※そのほかにも、片方の目が見えない・力はあるのに歩けない・立ってない・フラフラする・経験したことのない激しい頭痛、という症状があります。

総合検診最終日 (子宮・乳・大腸がん検診)

☎健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

子宮がん、乳がん、大腸がんの検診のみ実施します。受診希望者は健康係へお申し込みください。

- 日時/平成27年1月16日(金)
13:00～14:30受付
- 場所/保健センター

あんしんネーム(認知症対応 名札)を配布します

☎高齢者支援課地域包括支援センター係
【☎028(677)6080】

認知症などの人が道に迷った際などに対応できるよう、下着等にアイロン接着のできる名札(6cm×10cm)を5枚ずつ配布します。希望者は高齢者支援課窓口にお越しください。

児童フッ素塗布

☎健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

- 対象/小学1～6年生
- 日時/12月7日(日) 9:00～11:00(30分ごとに20人)
- 場所/保健センター
- 内容/歯科検診、ブラッシング指導、フッ素塗布
- 料金/無料
- 持参物/母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、タオル
- 申込/健康係へ電話予約

とちぎ子ども救急電話相談

☎健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

お子さんが急な病気やけがで心配なときご相談ください。家庭での対処方法などを、経験豊富な看護師がアドバイスします。ただし、緊急・重症の場合は、迷わず119番をご利用ください。

- 受付時間/月～土曜日…午後6時～翌朝8時
日曜・祝日…24時間
- 電話番号/局番なしの#8000
※携帯電話やプッシュ回線以外からの場合は028(600)0099

身体障害者巡回相談

☎健康福祉課福祉係【☎028(677)1112】

肢体不自由の障害を持った人を対象に、医師による無料相談を実施します。

手帳や補装具、リハビリなどの相談を希望する人はご利用ください。

- 日時/平成27年1月21日(水) 14:00～16:00
- 場所/保健センター
- 対象/肢体不自由の障害を持った人
- 申込/福祉係へ電話または窓口で申し込み
- 締切/12月26日(金)

12月乳幼児健診・予防接種・相談

☎健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

乳幼児健診	期日	備考
4カ月児健診	3日(水)	平成26年7月生
2歳6カ月児歯科検診	10日(水)	平成24年4月・5月生
3歳児健診	5日(金)	平成23年10月・11月生

予防接種・相談	期日	備考
BCG集団接種	11日(木)	平成25年12月13日～平成26年9月12日生 予約制
栄養相談	9日(火)	予約制
こころの相談	8日(月) 24日(水)	予約制