

野菜ソムリエ NAOMIの 野菜を食べよう☆

トマト (ナス科ナス属)



トマトは世界的に栽培されている野菜です。日本でのトマト生産量の約8割は「ファーストトマト」や「桃太郎」などの「ピンク系トマト」です。一方、ケチャップやトマトジュースなど加工用に改良された真っ赤なトマトは「赤系トマト」と呼ばれます。

トマトに含まれる色素「リコピン」の効能

- 生活習慣病の原因となる活性酸素を消去する働きや、抗酸化作用が強い。
- 美肌効果・高血圧や肥満の改善に効果。

◇リコピンを効果的にとる方法◇

リコピンは、油を使った調理法で吸収が高まります。また、熱に強いので、炒めたり煮込んだりしても成分は減少しません。サラダにはオリーブオイルなど一緒にとると効果的。ケチャップやトマトジュースなどの加工品も、少量で効率的に摂取できます。



石下尚美さん

トマトのおひたし

- 材料
- 中玉トマト 4個
 - だし汁 3カップ
 - しょうゆ 小さじ1
 - 塩 小さじ1/2
 - しょうが(盛り付け用) 適宜

作り方

- ①トマトは皮を湯むきする。
 - ②だし汁に塩・しょうゆ・湯むきトマトを入れて、軽くひと煮立ちさせる。
- ◆少々置いておくと味がなじみます。食べる前にオリーブオイルやエゴマオイルを少々かけ、しょうがを添えましょう。

芳賀町人発見!

西水沼駐在所 小笠原佑樹巡査長(24歳)

3月27日付けで西水沼駐在所に異動してきた小笠原さんは、警察官になって6年目です。足利警察署に4年、真岡警察署に1年勤務し、駐在所での勤務は初めてだそうです。小さな頃から「警察24時」などのテレビ番組を見ていて、警察官に興味はあったものの、本当に警察官になるとは思っていなかったそうです。しかし



高校生の時、パトロールで自宅に来た警察官に「警察官にならない？」と声をかけられたことがきっかけで、採用試験を受けてみようかと決意したそうです。そして見事合格し、今に至ります。芳賀町の印象は、「のどかで、地元の人はいい人ばかりで協力的なので、とても良い印象で住みやすい」とのことです。今後の抱負を尋ねると、「芳賀町は交通事故が多いので、芳賀型事故をなくすようにしたい。住民の方が安心して暮らせる町にしていきたい」と、力強く語ってくれました。



平成2年宇都宮市中久保生まれで、高校時代は山岳部に所属し、3年連続でインターハイに出場したそうです。趣味はサッカー観戦で、お休みの日は栃木SCの応援のため、全国のスタジアムに足を運んでいるとのこと。素敵な奥様とかわいらしい息子さんと一緒に、地域の安全安心のため頑張ってください。

第11回県障害者スポーツ大会の参加選手募集

県障害者スポーツ協会【☎028(624)2761】

- 対象/平成27年4月1日現在で満12歳以上の、県内に居住する身体障害者・知的障害者
- 参加費/無料
- 大会期日/9月27日(日)
- 会場/県総合運動公園ほか
- 競技種目/陸上競技、水泳、フライングディスクほか
- 申込期間/5月13日(水)～29日(金)
- 申込先/在宅の人…町社会福祉協議会 TEL028(677)4711 学校・施設に所属する人…それぞれの学校・施設

生きがいサロンのお誘い

高齢者支援課地域包括支援センター係【☎028(677)6080】

町では、介護予防を図り元気な高齢者を増やすため、「生きがいサロン」を町内の公民館など19カ所で開催しています。日中一人で過ごすことが多い人、外出する機会の少ない人、一緒に楽しいひとときを過ごしませんか?詳しくはお問い合わせください。

- 対象者/町内に住所を有するおおむね60歳以上の人
- 場所/各地域公民館など
- 内容/簡単な体操・レクリエーション(歌・ゲームなど)・茶話会
- 申込/地域包括支援センター係へ電話

在宅ねたきり老人および認知症老人介護手当

高齢者支援課介護保険係【☎028(677)6015】

- 対象/町内の住所がある要介護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・入所の場合は対象外 ※申請した日の翌月分から給付対象
- 手当額/月額10,000円
- 持参物/印鑑
- 申請先/高齢者支援課窓口

ひとり親家庭への支援事業

県健康福祉センター【☎0285(82)2139】
ひとり親家庭の就業支援を目的として、栃木県ひとり親家庭福祉連合会による支援事業が開催されます。

- ◆パソコン講習(要予約)
- 日時/随時(火～金曜日)13:15～16:30(全5回)
- 場所/県母子家庭等就業・自立支援センター(パルティ)
- ◆就業巡回相談(要予約)
- 日時/6月9日(火)13:00～15:00
- 場所/県健康福祉センター

芳賀歯科医師会主催「子どもの歯を守る会」フッ素塗布

健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

- 対象/事前申し込みした未就学児
- 申込/5月30日(土)までに、町内の各歯科医院に直接お問い合わせください。 ※電話での申し込み不可 ※祖母井デンタルクリニックを除く
- 実施日時/6月7日(日)9:00～、11:50受付終了
- 場所/真岡市青年女性会館

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/5月17日(日)9:00～11:00(30分毎に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
- 持ち物/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

5月乳幼児健診・相談

健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

- 会場/保健センター
- 受付時間/13:00～13:20 (6カ月児相談は10:00～10:20)

乳幼児健診	期日	備考
4カ月児健診	13日(水)	平成26年12月生
6カ月児相談	13日(水)	平成26年9月・10月生
10カ月児健診	20日(水)	平成26年6月・7月生
1歳6カ月児健診	15日(金)	平成25年10月・11月生

相談	期日	備考
栄養相談	12日(火)	9:00～16:00
こころの相談	15日(金)	9:00～13:00
	27日(水)	13:00～17:00

予約制

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



さくらちゃん
(ノルウェージャン
フォレストキャット、
4歳、メス)

アイコンが入っているととても美人。毛並みもきれいで、一目惚れで飼うことになりました。

小玉初枝さん(祖母井)

2匹とも人懐っこく、とても賢い猫です。机に置いてある人の食べ物や飲み物には、絶対に手を付けません。



たまもりちゃん
(ラグドール、
2歳、オス)

長くてきれいなしっぽが特徴的。チャイムが鳴ると玄関までお出迎えに来てくれます。

美し芳賀野

～ 鯉のぼり ～
(役場駐車場)

皆さんから寄付いただいた、たくさんの鯉のぼりが、五月晴れの青空にのびのびと泳いでいます。

