



食改さんの自慢レシピ じゃがいものおやき



- ◆材料4個分
じゃがいも…中2個
片栗粉…20g
スキムミルク…20g
サラダ油…小さじ2
しょうゆ…大さじ1
砂糖…大さじ2
水…大さじ1
- ◆1個当たりの栄養価
◎エネルギー…98kcal
◎塩分…0.7g
◎タンパク質…2.9g
◎脂質…0.6g

- ◆作り方
①じゃがいもは洗って皮付きのままふんわりラップに包み、電子レンジで5分ほど加熱し、熱いうちに皮をむきます。
②じゃがいもをマッシャーでつぶします。片栗粉、スキムミルクを加えてこね、4等分して形を整えます。
③フライパンに油を熱し、弱火で両面焼きます。おやきをいったん取り出し、しょうゆ、砂糖、水を入れて煮詰めます。おやきを戻し、タレをからめます。

片栗粉を入れることでモチモチとした食感になります。スキムミルクを入れるとカルシウムを強化できます。

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



サスケくん(ケアンテリア、9歳、オス)

小林圭一さん(祖母井)

原産地はイギリス、ウサギ狩りが得意な犬種。9年前に北海道からやってきました。特徴は、耳と尻尾の先が黒いところ。とても元気に過ごしています。

- 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

～アオバズク～
(下延生城興寺)

境内にある町の天然記念物のムクロジュに、毎年アオバズクが巣を作り、新しい命を育んでいます。



芳賀町人発見!

真岡信用組合芳賀支店 赤羽 章男支店長(55歳・芳志戸)

芳志戸在住の赤羽さんは、今年4月1日に祖母井にある真岡信用組合芳賀支店長に就任しました。昭和53年に入社して6年間芳賀支店に勤務していましたが、その後は本店や各支店に勤務して、この度28年ぶりに芳賀支店に戻ってきました。

趣味はスポーツ観戦で、特に駅伝や球技が好きで、栃木SCの応援には駆けつけるそうです。また、最近はお道の駅巡りが好きで、県内の道の駅は制覇したそうで、おいしいものや物産などを通じて地域の雰囲気を楽しんでいるそうです。

赤羽さんは、子供の頃から地元愛が強く、地元会社に勤める傍ら消防団にも属していました。操法大会の支部大会に町代表として出場し、指揮者として司令塔を務め、見事優勝した経験を持っています。

「以前と比べると町内の商工業者が減って元気がないように感じます。地元が元気になるようにご支援させていただきます。お気軽に相談してください。お待ちしております。」とおっしゃっています。



しゃっています。来年12月には、祖母井「薬師の郷」に新店舗がオープンする予定で、責任者としてただ今奮闘しています。

健康福祉 掲示板

シルバー大学第36期生募集

☎028(643)3390

- 学習時間/概ね週1回1日4時間、2年間
- 授業料/授業料年額18,500円、資料代年額2,050円など
- 応募資格/県内在住の60歳以上で、地域活動に意欲があり、平成17年度以降のシルバー大学を卒業していない人
- 応募方法/町高齢者支援課にある入学願書に必要事項を記入し、返信用封筒を添えて提出
- 応募期間/6月1日(月)～30日(火) ※当日消印有効
- 学校説明会/中央校6月8日(月)など

メンタルヘルス講座

☎0282(82)2138

- 講演会内容/テーマ…「統合失調症の理解」、講師…精神保健福祉センター潮谷美紀医師
- 日時/6月12日(金) 13:30～受付、14:00～16:00
- 場所/二宮コミュニティセンター
- 参加費/無料
- 申込/6月5日(金)までに県東健康福祉センターへ電話

児童手当現況届・子育て世帯臨時特例給付金

☎028(677)1112

- 対象者には個別に通知します。届け出ないと6月以降の児童手当が支給できませんので、必ず手続きしてください。
- 受付期間/6月1日(月)～12日(金)
※4・11日(木)は19:15まで窓口延長
- 持参物/平成27年度児童手当・特例給付現況届、印鑑、児童手当受給資格者の保険証(お子様のものではなく、児童手当を受けている養育者のものです)
※その他対象者によって必要書類有り
- 受付窓口/健康福祉課

がんセンターでの検診費を一部助成します

☎028(677)6042

- 希望者はがんセンターに直接お申し込みください。
- 対象/40～74歳の人(基準日平成28年3月31日)
- 実施期間/平成28年3月31日まで
- 助成額/検診費用の約半額※オプション項目は個人負担
- 検診項目/肺(胸部CT)、胃(バリウムX線)、大腸(便潜血)、肝・胆・膵(腹部超音波)、前立腺(血液PSA検査)、乳(マンモグラフィ・視触診)、子宮頸部(細胞診・内診)
- 申込先/県立がんセンター TEL028(658)5151
(月～金 9:00～16:00)

芳賀赤十字病院で子宮がん検診が受けられます

☎028(677)6042

- 20歳以上の方が対象です。受診を希望する場合は健康係へお申し込みください。
- 場所/芳賀赤十字病院
- 自己負担額/子宮頸部700円、子宮頸部+体部1,100円

芳賀郡市医師会主催「町民公開講座」

☎028(677)6042

- 講演会内容/テーマ…「ロコモティブシンドロームとは？」～いつまでも自分の足で歩き続けるために健康寿命を延ばそう!～、講師…とちぎりハビリテーションセンター星野雄一センター長
- 日時/7月5日(日) 12:30～受付、13:00開演
- 場所/農業者トレーニングセンター
- 参加費/無料
- 申込/6月26日(金)までに健康係へ電話

節目年齢の人はがん検診(子宮・乳・大腸)が無料です

☎028(677)6042

- 対象者には受診案内と無料クーポン券が郵送されますのでご利用ください。
- 対象/子宮がん検診…20歳の女性、乳がん検診…40歳の女性、大腸がん検診…40・45・50・55・60歳の男女※年齢基準日は平成27年4月1日

6月の総合検診日程

☎028(677)6042

実施日	会場
10日(水)	工業団地管理センター
11日(木)	工業団地管理センター
12日(金)	農業者トレーニングセンター
13日(土)	農業者トレーニングセンター
14日(日)	生涯学習センター水橋分館
15日(月)	生涯学習センター水橋分館

- ※受付時間は8:00～11:00です。
- ※予約がお済みでない人はお問い合わせください。

6月乳幼児健診・相談

☎028(677)6042

乳幼児健診	期日	備考
4カ月児健診	3日(水)	平成27年1月生
2歳6カ月児歯科検診	17日(水)	平成24年10月・11月生
3歳児健診	5日(金)	平成24年4月・5月生

相談	期日	備考
栄養相談	9日(火)	予約制
こころの相談	5日(金)	予約制
	24日(水)	