



食改さんの自慢レシピ
カジキとモロヘイヤ
の白カレー



- 材料4人分
- カジキ…300g
 - 塩、こしょう…少々
 - 小麦粉…大さじ2
 - カレー粉…大さじ2
 - バター…20g
 - モロヘイヤ(葉の部分)…60g
 - ミニトマト…8個
 - 牛乳…400ml
 - 粉チーズ…大さじ2
 - 塩、こしょう…適量
 - 玉ねぎ(薄切り)…1個
 - にんにく(みじん切り)…小さじ2
 - しょうが(みじん切り)…小さじ2
 - 油…大さじ2
 - 固形スープの素…2個
 - 唐辛子…適量
 - ローリエ…1枚
 - 水…350ml
 - スライスアーモンド…20g
 - ご飯…1人200g

- 作り方
- ①モロヘイヤは葉を摘み、塩少々を加えた熱湯でさっとゆでて冷水にとり、水気を切ります。唐辛子は半分に切って種を除きます。
 - ②カジキは一口大切り、塩、こしょうをまぶします。ポリ袋に小麦粉とカレー粉を合わせ、カジキを入れて全体に粉をまぶしつけます。
 - ③フライパンにバターを溶かし、カジキを入れて焦がさないように表面を焼いて取り出します。
 - ④同じフライパンにミニトマトを並べ、やわらかくなるまで火を通して取り出します。
 - ⑤フライパンに、油、にんにく、しょうがを入れて火にかけ、香りが出てきたら、玉ねぎを加えて色付くまで炒めます。
 - ⑥水、固形スープの素、唐辛子、ローリエを加えます。
 - ⑦煮立ったら弱火にして5～6分煮ます。牛乳、カジキ、ミニトマトを加えてひと煮立ちさせ、粉チーズ、塩、こしょうで味を調えます。最後にモロヘイヤを加えます。
 - ⑧皿に盛ったご飯にアーモンドを散らし、カレーを添えます。

- ◆1人当たりの栄養価
- ◎エネルギー…669kcal
 - ◎タンパク質…26.9g
 - ◎脂質…19.1g
 - ◎塩分…1.9g

牛乳やチーズに含まれるカルシウム、カジキマグロに含まれるビタミンD、モロヘイヤに含まれるビタミンKやマグネシウムは、丈夫な骨を作るために必要な栄養素です。

わが家のオンリーワン

問 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



ジャクソンカメレオン

荒井省吾さん(稲毛田)
頭に生えている3本のツノが特徴です。周囲の景色に合わせて体の色を変えます。揺れる枝をイメージしているという歩き方が、なんともいえずかわいらしいです。

- 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



はがまちびと
芳賀町人 発見!
太田あゆみさん(26歳・西水沼)

芳賀町初のプロ野球選手、しかも女子プロ野球選手の太田あゆみさんを紹介しましょう。太田選手は、日本女子プロ野球リーグに加盟している兵庫県淡路市に拠点を置く兵庫デポオネに今年3月に入団しました。日本女子プロ野球リーグには現在4球団が加盟し、主に週末に試合を行っています。太田選手は、小学校から野球を始

め、水橋クラブでは男子より体が大きかったからかエースで4番を任されていた。中学校でも男子に混じって野球を続け、野球の楽しさやチームプレーの大切さを実感し、埼玉県の名門女子チーム花咲徳栄高校に進学しました。高校卒業後、もっと厳しい環境で自分を磨きたいとソフトボールの強豪戸田中央総合病院ソフトボール部に入部し、8年間頑張っていました。しかし、野球への情熱が捨てられなかった太田選手は、今年2月に行われた女子プロ野球合同トライアウトに挑戦。豪快なバッティングがスカウトの目にと

ま、小学校からの夢を叶えた太田選手は、強肩を生かして外野手、打順は3番を任せられ、チームの中心選手として活躍しています。「これまで支えてくれた家族や仲間感謝しています。自分の夢を持ち、諦めず頑張れば夢は必ず叶います」と、淡路島から芳賀町の皆さんにメッセージをいただきました。まだ発展途上の女子プロ野球ですが、芳賀町のプロ野球選手太田あゆみさんにエールを送りましょう。



美し芳賀野

～上稲毛田農村公園～
(上稲毛田)

澄んだ水をたたえる池に浮かぶハスは、真夏の太陽の下でも凛として涼しげです。



介護予防講座プログラム

■高齢者支援課地域包括支援センター係【☎028(677)6080】

No.	月日	テーマ
1	9月28日(月)	防ごう!ロコモティブシンドローム ～簡単体操とストレッチで腰痛・ひざ痛対策～
2	10月5日(月)	頭と体を同時に使う脳活性化運動! ～認知症予防“コグニサイズ”～
3	10月19日(月)	地域活動にデビュー ～ボランティア活動のすすめ～
4	11月2日(月)	意外と危ない家の中 ～安全な住まいづくり～
5	11月16日(月)	難しいポーズはなし!笑って幸せホルモン噴出! ～笑いヨガ～

- 講師/日本体育協会公認フィットネストレーナーほか
- 場所/農業者トレーニングセンター2階研修室
- 時間/13:30～15:00
- 定員/先着50人
- 参加費/無料
- 持参物/運動実習時は運動できる服装、水分補給のための飲み物、運動靴(室内用)
- 申込/地域包括支援センター係へ申込書を持参または電話・FAX(028-677-2716)

給付金の申請

■健康福祉課福祉係【☎028(677)1112】

臨時福祉給付金:申請書が届いた人は、給付要件をご確認のうえ、返信用封筒でご申請ください。

- 申請期間/8月3日(月)～11月4日(水) ※申請書提出後に審査を行うため、提出いただいても給付金の対象外になることがあります。※給付金制度の詳細は、町ホームページまたは申請書に同封のチラシをご覧ください。

子育て世帯臨時特例給付金:対象者には平成27年度児童手当現況届と一体化された申請書を送付しました。申請が済んでいない人は、お早めに申請してください。

- 申請期限/9月1日(火) ※給付金制度の詳細は、町ホームページをご覧ください。

児童扶養手当現況届・特別児童扶養手当現況届

■健康福祉課福祉係【☎028(677)1112】

該当者には個別に通知します。この届け出がないと8月以降の手当が受給できませんので、必ず提出してください。

- 受付期間/8月3日(月)～14日(金) ※木曜日は19:15まで
- 受付場所/健康福祉課窓口
- 必要書類/現況届、手当証書、健康保険証、印鑑等 ※その他必要な書類がある場合があります。詳細はお問い合わせください。

幼児フッ素塗布

■健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

- 対象/2歳6カ月以上の未就学児
- 内容/歯科検診、ブラッシング指導、フッ素塗布
- 日時/8月23日(日)9:00～11:00(30分毎に20人)
- 場所/保健センター
- 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

テレビや雑誌等でおなじみの
筑波大学大学院教授による講演会

■健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

運動をしているのに効果が出ない…という人のために!若返りに見事成功した人の生活スタイルを紹介します。

○演題/若返りためのカラダ改造～「やせる」「動ける」体になれる!～

○講師/筑波大学大学院教授 久野譜也氏

○日時/8月9日(日)13:00受付、13:30開始

○場所/農業者トレーニングセンター2階研修室

○定員/120人

○参加費/無料

○申込/健康係へ電話予約

参加した町民の方には「健康ポイント」5ポイントを付与します。「ひばり」カードをご持参ください。

ウェルネス運動教室5期生募集

■健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

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。

○対象/20歳以上の町民

○コース・定員・開始日/①月曜日10:00～11:30・20人

・②金曜日10:00～11:30・20人

・③金曜日13:30～15:00・10人

・④金曜日13:30～15:00・10人

・⑤金曜日13:30～15:00・10人

※募集定員を超えた場合、必要性の高い人を優先にご案内します。

○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

○申込/9月11日(金)までに健康係へ電話

歯周疾患検診を受けてみませんか

■健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

○対象/町民で平成28年3月31日現在40～70歳の人

○内容/問診、歯と歯肉の検診、結果に応じたアドバイス

○検診期間/8月1日(土)～平成28年1月31日(日)

○検診料金/自己負担400円(差額は町で負担)

※70歳、生活保護、住民税非課税世帯の人は無料

○受診方法/医療機関に直接予約(ただし受診券が必要です)

○受診券/40・45・50・55・60・65・70歳の節目年齢の人には郵送済みです。それ以外の年齢の人は健康係へお申し込みください。

実施医療機関名	所在地	電話番号
今井歯科医院	祖母井 509-4	028(677)0118
小林歯科クリニック	祖母井南 1-7-1	028(677)1900
やなぎだ歯科クリニック	下高根沢 3859-2	028(677)4755
塩田歯科クリニック	西水沼 433	028(678)0002
たけざわ歯科医院	下高根沢 3919-407	028(678)5800

●乳幼児健診や栄養相談、こころの相談の日程は、町ホームページや、芳賀チャンネル番組表の裏面カレンダーに記載しています。