野菜ソムリエ NAOMIの

野菜を食べよう☆

梨

(バラ科 ナシ属)

栃木県は、梨収穫量が昨年2月公表の都道府県別ラ ンキングで全国5位です。 芳賀町でも幸水・豊水・新 高・にっこりなど「赤梨」系といわれる梨が多く出荷 されています。

◎主な栄養成分

- 便秘改善効果のある食物繊維
- 便を軟らかくするソルビトール
- 高血圧予防に効果があるカリウム
- 利尿作用が期待できるアスパラギン酸

梨は追熟しないので、なるべく早く食べることが ベスト。乾燥を避け、新聞紙に包みビニール袋に入 れて、冷蔵庫で1週間は保存可能。ヘタの部分を下 にしておくと、より長持ちするそうで すよ。

石下尚美さん

簡単梨ジャム ーレンジでチン!ー

- 材料 梨…1個
 - (200g。皮・芯を除く。) • 砂糖…80 g
 - (梨に対し40%)
 - グレープフルーツ… 1 カケ(皮をむき、細か くする。レモン汁小さじ1~2でも可。)

- ①梨は皮と芯を取り除き、角切りにする。
- ②耐熱皿に、①とグレープフルーツ、砂糖を入れ、混 ぜてなじませる。
- ③②にふんわりラップをして、10分レンジにかける。
- ④ ラップを取り、混ぜて様子を見ながら、水分がト ロッとするまで、何度かレンジにかける。

とっておきのショットをお送りください。※毎月10日締切



久保され の代表を いました。それ 循環型 元気な典

0) 8 独立の か



見

表を務め

8

木漏れ日に緑が輝く、さわやかな里山の風景です。



あなたのかわいいペットを紹介します。



間 企画課情報広報係 【☎ 028(677)6099】

りんちゃん(雑種、メス)

みけちゃん(雑種、メス)

相田逸人さん(西水沼)

りんは、よく鳴いてアピールしますが、みけは、おとなしくゴロンと横になります。室 内で生活している2匹は飼い主さんの「ゴーホーム」の言葉で、ゲージに入ります。爪を 研ぐのも決まった場所で行い、お行儀が良い猫たちです。

~雑木林~ (芳志戸)



8月号に掲載した写真の花は、ハスではなくスイレン の誤りでした。

康福祉掲示版

臨時福祉給付金受付

間健康福祉課福祉係【☎ 028(677)1112】

住民税が非課税の人(課税者の扶養でない人)が対象です。 申請書が届いた人は、給付要件をご確認の上、返信用封筒 で申請してください。

- ○申請期間/11月4日(水) まで
- ※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。
- ※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。

なんびょうサポートとちぎのつどい

- 圖とちぎ難病相談支援センター【☎ 028(623)6113】 誰もが安心して暮らせる地域社会の実現(ノーマライゼー ション) に向けて、関係者はもとより県民の方々の難病に対 する理解を深めるとともに、相互理解のきっかけの場となる ことを目的に開催します。
- ○日時/9月5日(土) 9:30~15:30
- ○場所/とちぎ福祉プラザ
- ○対象/難病患者および家族、難病相談支援関係者、難病 やボランティア活動に関心のある人、一般県民
- ○内容/相談コーナー(予約制)、患者・家族交流会、講演会、 コンサート、各種団体展示 PR コーナー
- ※各開催内容により開催時間が異なります。

高次脳機能障害巡回相談

圖とちぎリハビリテーションセンター発達・ 高次脳機能障害支援課【☎ 028(623)6114】

交通事故や脳卒中等による脳の損傷が原因で、新しいことが 覚えられない、単純なミスが多くなる、感情のコントロールが うまくいかない等の症状でお困りの人の保健・福祉相談です。

- ○日時/10月28日(水) 13:30~15:30
- ○場所/保健センター
- ○定員/3~4人
- ○相談料/無料
- ○締切/10月21日(水)

総合検診日程

圓健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

実施日	会 場
9月3日(木)	農業者トレーニングセンター
9月4日(金)	生涯学習センター水橋分館
9月5日(土)	生涯学習センター水橋分館
9月6日(日)	農業者トレーニングセンター
9月7日(月)	工業団地管理センター
9月8日(火)	工業団地管理センター
10月24日(土)	工業団地管理センター
10月25日(日)	農業者トレーニングセンター
10月26日(月)	農業者トレーニングセンター
10月27日(火)	工業団地管理センター
10月30日(金)	生涯学習センター水橋分館
10月31日(土)	生涯学習センター水橋分館
1月30日(土)	保健センター(女性のみ)
※受付時間は8:0	00~11:00です。

- ※受付時間は8:00~11:00です。
- ※予約が済んでいない人はお問い合わせください。

役場駐車場に献血バスが来ます

間健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

16~69歳の健康な人の積極的なご協力をお願いしま す。ただし、65歳以上の人は60~64歳の間に献血経験の ある人に限ります。

- ○日時/9月29日(火)14:00~16:30
- ○受付/役場1階ロビー
- ○**内容**/全血献血(200mL·400mL) ※成分献血は行いません。
- ○持参物/献血カード(お持ちの人のみ)、身分証明書
- ○注意事項/健康状態や服薬状況等により献血できない 場合があります。

ウェルネス運動教室5期生募集

圓健康福祉課健康係【☎ 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・10月5日(月)②金曜日10:00~11:30・20人・ 10月9日(金)③金曜日13:30~15:00・10人・10 月9日(金)※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

自分の体力年齢・血管年齢がわか ります!!体力測定参加者募集

圓健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

- ○期日/9月27日(日)
- ○場所/町第2体育館
- ○対象/20歳~79歳の町民
- ○費用/無料
- ○内容/
- ◆体力測定

共通…握力・上体起こし・長座体前屈

20歳~64歳…反復横とび・立ち幅跳び・20mシャトルラン 65歳~79歳…開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行

- ◆健康チェック
- 血管年齢測定・体組成計測定コーナー
- ○必要なもの/体育館シューズ、運動ができる服装、タ オル、水分補給の飲み物、ひばりカード(健幸ポイン ト5P付与します)
- ○締切/9月11日(金)
- ●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。