



食改さんの自慢レシピ さばのピリ辛そぼろ風どんぶり

- 材料 4人分
 さば水煮缶…1缶
 玉ねぎ…1個
 パプリカ(赤)…1/4個
 ピーマン…1個
 にんにく…1かけ
 しょうが…2かけ
 長ねぎ…1/3本
 貝割れ大根…1/4パック
 ごま油…小さじ2
 豆板醤…小さじ1/4



- 酒…大さじ1
 粉チーズ…大さじ4
 こしょう…少々
 ご飯…1人150g

- 作り方
 ①玉ねぎ、パプリカ、ピーマンは1.5cm角に切ります。にんにく、しょうがはみじん切りにします。長ねぎは白髪ねぎにします。貝割れ大根は根をとり、3等分に切ります。
 ②フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、玉ねぎを加えます。パプリカ、ピーマンを入れて玉ねぎが透き通るまで炒めます。軽くほぐしたさば缶の身を入れて炒めます。
 ③豆板醤、酒、さば缶の缶汁を加えて汁気がなくなるまで炒め、粉チーズ、こしょうを入れてひと混ぜし、火を止めます。
 ④ご飯の上に炒めた具をのせ、白髪ねぎと貝割れ大根をのせます。

- ◆1人当たりの栄養価
 ◎エネルギー…429kcal ◎タンパク質…17.8g
 ◎脂質…9.8g ◎塩分…0.7g

魚の缶詰でさっと出来る丼で、香味野菜がアクセントです。
 魚の脂には、血中のコレステロールや中性脂肪を下げる作用があります。

芳賀町人 発見!

国井 駿さん(24歳・東水沼)

今は、現在サッカーの審判員として活躍中です。

中学校に入学してからサッカーを始め、3年間芳賀中のゴールを守り続けたとのこと。まさにサッカー漬けの日々だったとか。高校



JAはが野に勤務して3年目、本所で共済を担当している国井さん。現在は、審判資格2級を取得し、県内だけでなく関東圏内で活躍しています。試合終了後に選手から「ありがとう」の言葉をかけられた時が、最高に喜びを感じ、充実しているそうです。グッドレフリー賞(審判員に対する表彰)に選ば



に進学し、サッカー選手を目指したものの、実力を感じ退部。しかし、サッカーへの思いは消えなかつたようで、地元の小学生の指導にあたるようになりました。それがきっかけで、審判の資格を取り、大学に進学しても審判員を続け、実績を積み重ねてきました。

わが家のオンリーワン♡

あなたのかわいいペットを紹介します。とおきのショットをお送りください。※毎月10日締切



マッシュくん(サモエド、オス)
 飯塚正幸さん(下高根沢)
 まだ生後5カ月だけど、すでに18kgあるから散歩が大変です。ただ今つけ真っ最中!
 ぬいぐるみみたいでかわいくて♡周りから人気犬です。

- 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

～秋の田園～
 (下高根沢)

一面黄金色に染まった田園は、米どころ芳賀町の象徴です。



ノルディックウォーキング

- 高齢者支援課地域包括支援センター係【☎028(677)6080】
 これからの寒い時期に向かって、ウォーキングをして体力をつけましょう。初めての方も簡単に始められます。
 ノルディックウォーキングとは…
 2本のストックを使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するエクササイズです。
 ○日程/10月9日(金)～毎週金曜日(全12回)
 受付13:30～、開始13:45～、終了15:15
 ○場所/温泉健康センター(ロマンの湯北側)
 ○講師/健康運動指導士(日本健康財団)
 ○対象/町内に住所のある65歳以上の人
 ○参加費/無料
 ○定員/20人
 ○持参物/水分補給のための飲み物、運動靴
 ○申込/地域包括支援センター係へ電話

臨時福祉給付金の申請

- 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、返信用封筒でご申請ください。
 ※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。
 ○申請期間/11月4日(水)まで
 ※詳細は、町ホームページや申請書に同封のチラシをご覧ください。

特定患者福祉手当の申請

- 健康福祉課福祉係【☎028(677)1112】
 ○対象/10月1日時点で芳賀町に住所があり、県発行の特定疾患医療受給者証(小児慢性特定疾患医療受診券を含む)の交付を受けている人、その保護者
 ○見舞金/年額2万円
 ○申請に必要なもの/印鑑、特定疾患医療受給者証または小児慢性特定疾患医療受診券、申請者の金融機関通帳
 ○申請窓口/健康福祉課
 ○締切/平成28年2月29日(月)
 ※毎年度の申請が必要です。昨年度申請された人でも本年度申請がないと支給となりませんので、必ずご申請ください。

ねたきり高齢者等紙おむつ給付事業(下半期分)

- 高齢者支援課介護保険係【☎028(677)6015】
 給付対象者に町内協定店舗で利用できる、月額5,000円分の紙おむつ給付券を交付します。
 ○対象/①町内に住所がある②要介護3以上の認定を受けている③町民税非課税世帯の人④在宅で紙おむつを利用している※入院・入所の方は該当しません。
 申請した月から平成28年3月分までの月数分の給付券交付します。
 ○持参物/印鑑
 ○申請窓口/高齢者支援課

赤羽有紀子ロードマラソン・ウォーキング大会の日程変更

- マラソン…武道館【☎028(677)5155】
 ウォーキング…健康福祉課健康係【☎028(677)6042】
 健康カレンダー等でご案内している日程が変更となります。詳細は、広報はが10月号折込チラシをご覧ください。
- | | |
|-----|-----------|
| 変更前 | 11月28日(土) |
| 変更後 | 11月29日(日) |

リフレッシュ・はが参加者募集

- 健康福祉課健康係【☎028(677)6042】
 芳賀チャンネルでおなじみの、神山先生による運動教室です。1回当たり1時間半の教室で、有酸素運動や筋トレなどをを行い、思いっきり汗をかくことができますよ!
- | 実施日 | 時間帯 |
|-----------|-------------|
| 木曜日 | 19:30～21:00 |
| 金曜日 | 10:30～12:00 |
| 土曜日 | 13:30～15:00 |
| 第1・3・5火曜日 | 19:30～21:00 |
| 第2・4火曜日 | 13:30～15:00 |

- 参加費/月1,000円(3カ月分を前納)
 ○申込/健康福祉課窓口または電話

総合検診日程

- 健康福祉課健康係【☎028(677)6042】
 ※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。
- | 実施日 | 会場 |
|-----------|---------------|
| 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 |

高次脳機能障害巡回相談

- とちぎり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】
 ○日時/10月28日(水)
 ○場所/保健センター
 ○定員/3～4人
 ○対象/県内に居住する概ね18歳から64歳までの高次脳機能障害を有する人、その家族
 ○申込/電話予約
 ○締切/10月21日(水)

●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。