



食改さんの自慢レシピ

生春巻き



■材料 4人分

- ライスペーパー…8枚
- サニーレタス…80g
- 大根…160g
- きゅうり…1本
- にんじん…1/3本
- 大葉…8枚
- ポイルえび…160g
- スイートチリソース…適量

●作り方

- ①サニーレタスは太めの千切りにし、大根、きゅうり、にんじんも千切りにします。
- ②ライスペーパーはぬるま湯にさっと浸けて戻し、濡らしたキッチンペーパーの上にのせます。
- ③サニーレタス、大根、きゅうり、にんじん、大葉、えびをのせてきっちり巻き、食べやすい大きさに切ります。
- ④スイートチリソースを付けていただきます。

◆1人当たりの栄養価

- ◎エネルギー…132kcal
- ◎タンパク質…6.7g
- ◎脂質…0.4g
- ◎塩分…1.1g

ライスペーパーは戻しすぎると、くっついたり、破れやすくなります。ぬるま湯にさっと浸けてから、濡れたキッチンペーパーにのせて巻いていくと上手にできます。
生春巻きは野菜がたっぷり摂れ、自由にアレンジできます。お好みの具材でお試ください。

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



ブレインくん (mix, 9歳、オス)

齋藤剛さん(東水沼)
おやつを鼻の上に乗せ、「ヨシ」の合図で落とさずパクッと食べます。名前を呼ぶとハイタッチで答えてくれ、とても人懐こいお利口さんです。

●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

美し芳賀野

～ウグイの放流～

野元川を愛する会(西水沼)

きれいな川を守る心を大切に「野元川を愛する会」が用意した稚魚は、芳賀南小学校の3年生たちの手から放流され、元気に野元川を泳いでいきました。



芳賀町人発見！

総集編

◆大島隆さん
(上稲毛田)
町自然を親しむ会代表、子どもたちが自然とふれあう機会を作る



◆宮本茂樹さん(祖母井)
2014年全国障害者スポーツ大会陸上競技立幅跳で優勝



◆赤羽章男さん(芳志戸)
真岡信用組合支店長、スポーツ観戦・道の駅巡りが趣味



◆螺良君枝さん
(下高根沢)
自身の作品詩集2冊目になる「生きる」を
発刊



◆太田あゆみさん
(西水沼)
日本女子プロ野球リーグ兵庫デポオーネに入団



◆小久保行雄さん
(稲毛田)
JICA草の根技術協力事業で「環の町芳賀」を海外にて実践



◆国井駿さん
(東水沼)
サッカーの審判員として活躍中



◆飯塚茂子さん
(西高橋)
プリアザーブドフラワー作り、生涯学習友の会で教室開催



「芳賀町人」を募集しています！自薦・他薦は問いません。情報をお待ちしています。
☎ 028(677)6099
企画課情報広報係

健康福祉揭示板

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/12月13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

※フッ素塗布(児童)日程変更のお知らせ

都合により、健康カレンダー等でお知らせしている日程が変更になります。

変更前	12月6日(日)
変更後	12月13日(日)

身体障害者巡回相談

☎健康福祉課福祉係【☎028(677)1112】

肢体不自由の障害を持った人を対象に、医師による無料相談を実施します。手帳や補装具、リハビリなどの相談を希望する人は、事前予約の上ご利用ください。

- 対象/肢体不自由の障害を持った人
- 日時/平成28年1月21日(木)14:00～16:00
- 場所/保健センター
- 予約締切/12月25日(金)

「大人の発達障害」家族教室

☎県東健康福祉センター健康支援課

【☎0285(82)2138】

ご家族が発達障害に関する正しい理解を持ち、適切な対処方法を身に付けたり、家族同士が支え合う場を提供します。

- 日時/12月22日(火)・平成28年1月7日(木)・1月20日(水)受付13:00～、研修会13:30～15:00
- ※3回コース
- 場所/県東健康福祉センター本館3階
- 定員/先着15人(予約制)
- 申込/12月8日(火)までに当センターへ電話予約

ノロウイルス食中毒に注意!

☎健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

- 石けんによる手洗いを徹底しましょう
- 調理設備や器具を適切に洗浄・消毒しましょう
- 食品の加熱は85～90℃で90秒以上行いましょう
- 使い捨て手袋やマスクを正しく着用しましょう

●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されています。

芳賀町歯と口腔の健康づくり推進条例(案)に対するご意見を募集します

☎健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

町では、町民の皆さんの健康の保持増進のため、歯と口腔の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進するために、「芳賀町歯と口腔の健康づくり推進条例」の制定に取り組んでいます。

この条例は、歯科口腔保健の推進に関する法律(平成23年法律第95号)および栃木県民の歯及び口腔の健康づくり推進条例(平成22年栃木県条例第50号)の趣旨を踏まえ、歯と口腔の健康づくりの推進に関し、町の基本理念や責務等を明らかにするとともに、町の施策の基本的な事項を定めるものです。

この条例に対する皆さんのご意見を、健康福祉課へお寄せください。

- 募集期間/12月1日(火)～平成28年1月15日(金)
- 閲覧場所/町ホームページ、健康福祉課窓口、町民会館、生涯学習センター、生涯学習センター水橋分館、総合情報館

12月1日は世界エイズデーです! 行こう! HIV検査 ～自分のため パートナーのため～

☎県東健康福祉センター健康対策課

【☎0285(82)3323】

検査を受けるには、感染したと思われる日から、HIVは12週間、梅毒は4週間経過していることが必要です。HIV、梅毒は採血後約30分で結果が出ます。性器クラミジア、淋菌は7日以降になります。ほんの少しでも、心配があるのなら…必要なのは、ほんの少しの勇気です。

- 日時/12月1日(火) ①9:00～11:00 ②17:00～19:00
- 場所/県東健康福祉センター(真岡市荒町2-15-10)
- 検査内容/①HIV、梅毒、性器クラミジア、淋菌 ②HIV、梅毒

無料 匿名 予約不要

総合検診(女性限定)

☎健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

- 期日/平成28年1月30日(土)
- 場所/保健センター
- ※男性は受診できません。

受付時間	検診項目
8:00～11:00	各種がん検診(婦人科含む)・結核検診・骨密度検査
13:30～14:30	子宮がん検診・乳がん検診のみ