



食改さんの自慢レシピ 切り干し大根の焼きそば風



- 材料 4人分**
- 戻した切り干し大根 ……約 200g
 - 豚ひき肉 ……40g
 - にんじん ……50g
 - もやし ……1/2袋
 - にら ……1/4袋
 - ごま油 ……大さじ1
 - 焼きそばソース ……大さじ2～3
 - 塩、こしょう…少々
- ◆1人当たりの栄養価**
- ◎エネルギー…108kcal
 - ◎タンパク質…3.1g
 - ◎脂質…4.6g
 - ◎塩分…0.8g

切り干し大根は、カルシウム、鉄、食物繊維が豊富で、その戻し汁には甘み成分、うま味成分が含まれます。(戻し汁を利用した「炊き込みご飯」の作り方は、芳賀チャンネル2月第2週放送「ヘルシークッキング」をご覧ください。)

戻した切り干し大根を焼きそば風にアレンジすることで、お子様にもおいしく召し上がっていただけます。

- 作り方**
- ①にんじんは千切り、にらは4cmの長さに切ります。
 - ②フライパンにごま油を熱し、ひき肉を炒めます。
 - ③にんじん、もやし、切り干し大根を加えて炒めます。
 - ④にらを加えて炒め、焼きそばソース、塩、こしょうで味を調えます。

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。



ピキくん
(mix, オス)
鈴木ミツエさん
(西高橋)

今年23歳になるわが家のアイドルです。

- 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

～宮田の台からの眺め～
(下高根沢)

気温の下がった朝、大地は一面霜で白く覆われ、まぶしい朝日が差し込みます。



はがまちびと 芳賀町人 発見!



フリースペースで楽しく
稲葉アサノさん(79歳・上延生)

「私が居るときは、いつでも来てもらって良いですよ」と笑顔で話す稲葉さんは、みんなと一緒に楽しく過ごす時間が大好き。自宅の離れで、20年前に始まったみんなの集まる場所。15年前に別宅を作り、そこを自由に使って、日々楽しんでいきます。

「私が居るときは、いつでも来てもらって良いですよ」と笑顔で話す稲葉さんは、みんなと一緒に楽しく過ごす時間が大好き。自宅の離れで、20年前に始まったみんなの集まる場所。15年前に別宅を作り、そこを自由に使って、日々楽しんでいきます。

「私が居るときは、いつでも来てもらって良いですよ」と笑顔で話す稲葉さんは、みんなと一緒に楽しく過ごす時間が大好き。自宅の離れで、20年前に始まったみんなの集まる場所。15年前に別宅を作り、そこを自由に使って、日々楽しんでいきます。



特定疾患福祉手当の申請

健康福祉課福祉係【☎028(677)1112】

- 対象/昨年10月1日時点で町内に住所があり、県発行の指定難病特定医療費受給者証(小児慢性特定疾病医療受給者証含む)の交付を受けている人、その保護者(毎年度1回の支給です)
- 見舞金/年額2万円
- 申請に必要なもの/印鑑、指定難病特定医療費受給者証または小児慢性特定疾病医療受給者証、申請者の金融機関通帳
- 申請窓口/健康福祉課
- 締切/2月29日(月)
※毎年度の申請が必要です。必ずご申請ください。

芳賀赤十字病院 がん相談支援センターのご案内

芳賀赤十字病院【☎0285(82)2195】

- 芳賀赤十字病院の北館1階に、がんの治療や副作用、療養上の問題などについての相談窓口が設置されました。どうぞご利用ください。
- 相談時間/平日9:00～16:00
 - 料金/無料
 - 申込/当院へ事前に電話連絡

地域包括支援センターを ご利用ください

高齢者支援課地域包括支援センター係
【☎028(677)6080】

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢の皆さんを、さまざまな面から総合的に支えるために設けられました。皆さんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう支援事業を行っています。介護に関する相談や心配事のほか「どこに相談するのかわからない」といった悩みも、どうぞ当センターにご相談ください。

役場駐車場に献血バスが来ます

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/3月7日(月)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(免許証等)
 - 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。

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

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
- 日時/2月7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
- 持参物/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

「リフレッシュ・はが」会員募集

健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

- 体操教室「リフレッシュ・はが」では、会員を募集中です。芳賀チャンネルでおなじみの神山裕子先生による、音楽に合わせて楽しく体を動かす教室です。あなたも一緒に汗を流して、心も体もリフレッシュしてみませんか?
- 日時/火・木・金・土曜日の昼または夜
 - 場所/農業者トレーニングセンター
 - 会費/1カ月1,000円(3カ月前納)
 - 申込/事前に係まで申し込み

役場での手続きには マイナンバー(個人番号)が必要です

健康福祉課【☎028(677)1112】
高齢者支援課【☎028(677)6015】

福祉、保険、税などの各手続きには、マイナンバーが必要です。手続きの際は、個人番号通知カードと本人確認書類、または個人番号カードが必要です。忘れずにお持ちください。

- ◆福祉分野でマイナンバーが必要な手続き(主なもの)**
- 児童手当、児童扶養手当
 - 障害者手帳(身体・精神・療育)、自立支援医療、特別児童扶養手当、障害福祉サービス、補装具
 - 生活保護
 - 妊娠届、養育医療
 - 介護保険
- ※本人確認書類とは、運転免許証などの顔写真付きの官公署が発行したものです。
※顔写真付きの本人確認書類がない場合は、健康保険証や年金手帳などの本人確認書類が2点必要です。