

野菜ソムリエ NAOMIの 野菜を食べよう☆



ミズナ (アブラナ科アブラナ属)

日本の代表的な京野菜です。肥料を使わず水と土だけで栽培されていたことから「水菜」という名前が付けられました。

その名称から、栄養のほとんどが水分と思われがちですが、実は栄養価は高い野菜です。

ビタミンCやβカロテン、ビタミンE、カルシウム、食物繊維など腸内環境を整え便秘解消、美肌効果、大腸がんの予防効果が期待されます。

わさびと同じ辛味成分もあり、血栓の防止作用や抗菌作用のほか、魚や肉類と一緒に調理すればそれらの生臭さを抑える効果があります。

効果的な食べ方

鍋料理にするとたくさん食べられます。生食でサラダや漬物などでも楽しめますよ。



石下尚美さん

豚バラとミズナの はりはり鍋

材料

- 豚バラ…お好みの分量
- ミズナ…2束
- 昆布…10cm
- 水…鍋の7分目ほど
- ぼん酢…適宜
- 白ごま等（お好みで）…適宜

作り方

- 鍋（土鍋）に、水を7分目まではり昆布を入れ、30分から1時間程度置く。
- ①の鍋を火にかける。
- ②が沸いたら、肉とミズナを入れて火を通し、ポン酢で食べる。



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。



亀吉 (ミドリガメ、20歳以上25歳以下)

佐藤克明さん(東水沼)

お祭りのカメすくいでも捕りました。冬眠から目覚め、少し動き始めました。ゆっくりとした動きが何とも言えずいやされます。

●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

芳賀町人発見!

写真撮影 大関 眞基さん (72歳・芳志戸)

「子どもの写真撮ることがカメラを始めるきっかけ」と話す大関さん。奥様が所有していたカメラと、仲間のカメラの描写力の違いに驚き、そこから興味が湧きのめり込んでいったとのこと。ほかの楽しみは我慢して、カメラ一筋の生活のようです。

約50年前からいろいろな被写体を追いかけていて、素敵な景色の写真が多く、町観光写真コンテストでも何度も入賞されています。今年度も桜と雪の宗真寺を写した「白衣」が準特選となりました（P2中段に作品掲載有り）。

最近では、静物だけでなく、鳥の写真を撮っているそうです。「動きのある生き物を思いどおりの構図で写し出した時の喜びは大きい」と笑顔がこぼれます。仕事が休みの時は、前日の夜から出かけ、目的の構図を追い求めているとか。



▲渡良瀬遊水地で撮影したコミズク

を鍛えておかなければと大関さん。まだまだ撮りたい題材がたくさんあるようです。これからも芳賀町の風景を、魅力的に写し出してください。

美し芳賀野

～梅の花～

(かしの森公園の梅林)

2月、およそ90本ある梅の木が、冷たい風に当たりながら花を咲かせ始めました。暖かな春が間もなく訪れます。



平成28年度福祉タクシー券の 交付申請の受付

障害のある方…健康福祉課福祉係

【☎028(677)1112】

高齢者世帯の方…高齢者支援課介護保険係

【☎028(677)6015】

福祉タクシー券とは、タクシーの初乗り分の料金を利用券によって助成するものです。

タクシー券の交付を希望する人は、3月1日（火）から31日（木）の間に窓口で申請してください。交付は4月からです。

※現在交付されているタクシー券の使用期限は平成28年3月31日（木）です。

○交付対象／

- ◆次の手帳の交付を受けている人
身体障害者手帳1級・2級・3級、療育手帳A1・A2・B1、精神障害者保健福祉手帳1級・2級
- ◆65歳以上の高齢者のみの世帯の人

芳賀地区真心 Station

健康福祉課福祉係【☎028(677)1112】

芳賀地区の障害者支援事業所による授産品等の共同販売会を開催します。

○日時／3月11日（金）12:00～15:00、12日（土）10:00～13:00

○場所／イオンタウン真岡

ノルディックウォーキング初心者 向け講座参加者募集

高齢者支援課地域包括支援センター係 【☎028(677)6080】

介護予防を目的としたノルディックウォーキング教室の修了者を中心に、毎週1回五行川周辺で、ノルディックストックを使用したウォーキングを実施しています。初心者でこのウォーキングと一緒に参加したい人は、準備体操やノルディックストックの使い方を学ぶ講座にお申し込みください。

○対象／65歳以上の要介護認定を受けていない人

○日時／3月18日（金）・25日（金）13:30～15:15

○場所／温泉健康センター（ロマンの湯北側）

○締切／3月10日（木）

こころの相談

健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

「夜眠れない」「毎日がゆううつで何もやる気がでない」「イライラが強く落ち着かない」など、心の健康に関する相談を臨床心理士（カウンセラー）・保健師がお受けします。話していただくことで、気持ちが軽くなることもあります。ぜひご相談ください。

○申込／予約制※事前にお電話ください。

高齢者肺炎球菌の任意接種への 助成は今年度末で終了します

健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

○平成27年度の助成内容

種別	助成対象年齢	助成額
定期接種	平成28年4月1日時点の年齢が65・70・75・80・85・90・95・100歳の人	8,640円
任意接種	65歳以上で上記以外の人	7,000円

○平成28年度の助成内容

種別	助成対象年齢	助成額
定期接種	平成29年4月1日時点の年齢が65・70・75・80・85・90・95・100歳の人	8,640円
任意接種	なし	なし

※町の助成を受けられるのは生涯で1回限りです。

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歳の健康な方の積極的なご協力をお願いします。ただし、65歳以上の方は60～64歳の間に献血経験のある方に限ります。

○日時／3月7日（月）13:45～16:00 ※実施時間が変更となりました。

○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。

健康カレンダーとごみ収集 日程表の配布

健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

平成28年度健康カレンダーとごみ収集日程表を、3月上旬から行政区を通じて配布する予定です。行政区に加入していない人は、健康福祉課窓口で直接配布しますのでお越しください。

●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。