

仲間募集中!

芳賀町ボランティア

活き活き生涯学習友の会

岡町民会館 ☎028(677)0009

町では、35の講座が、生きがいづくりやコミュニケーションの場として開かれています。一緒に楽しく活動してみませんか。お気軽にお問い合わせください。

押し花

美しい花々で、さまざまな作品を作ります。

- 開催日時 毎月第2火曜日10:00~12:00
- 開催場所 生涯学習センター
- 参加人数 6人
- 活動内容 押し花で、額作品や小物作り

先生に優しく丁寧に教えていただけます!

和気あいあい、仲間と楽しみながら押し花を学んでいます。

一緒に押し花を楽しみませんか。ぜひ、体験にいらしてください。



食改さんの自慢レシピ



お麩のラスク

栄養価(1人分) エネルギー107kcal
たんぱく質1.5g 脂質8.2g 塩分0.4g

- ヘルシーポイント
 - たんぱく質やミネラルを含むお麩を使用。
 - サクサクした軽い食感で、小さな子どもから大人まで食べられます。
- 材料(4人分)
お麩……20g バター……40g メープルシロップ……20g
- 作り方
①フライパンでバターを溶かし、メープルシロップを入れて混ぜ合わせます。
②火を止めてからお麩を入れ、両面にバターが付くようにします。
③クッキングシートを敷いた天板に並べ、160℃のオーブンで10分焼きます。

ごまふわスティック

栄養価(1本分) エネルギー76kcal
たんぱく質3.4g 脂質3.8g 塩分0.2g

- ヘルシーポイント
 - バターや油を使わない噛み応えのあるおやつ。よく噛むことで、食べ物の消化を助け、食べ過ぎを防ぎます。
- 材料(16本分)
木綿豆腐……200g 小麦粉……200g ベーキングパウダー……4g
粉チーズ……40g 砂糖……30g すりごま……10g
- 作り方
①豆腐をキッチンペーパーに包み、10分程度置いて水切りをします。
②ボウルに豆腐以外の材料を入れて混ぜ合わせます。豆腐を加え、まとまるまでこねます。
③ラップに包み、冷蔵庫で30分程度休ませます。
④長方形に伸ばし、棒状に切ります。
⑤クッキングシートを敷いた天板に並べ、180℃のオーブンで20分焼きます。



食生活改善推進員は、食を通じた健康づくりを推進しています。芳賀チャンネル「食改さんのヘルシークッキング」放送中!

タウンレポート & スポーツの話題



加藤さん 手塚さん 小林さん



藤平さん 小林さん 関本さん

10/26~ 民生委員児童委員各種表彰

栃木県社会福祉協議会長表彰、全国民生委員児童委員連合会長表彰に、加藤春江さん(稲毛田)、手塚久美子さん(祖母井)、小林三郎さん(上延生)が選ばれました。栃木県民生委員児童委員協議会長表彰に、藤平和子さん(祖母井)、小林浄さん(東高橋)、関本幸男さん(東高橋)が選ばれました。



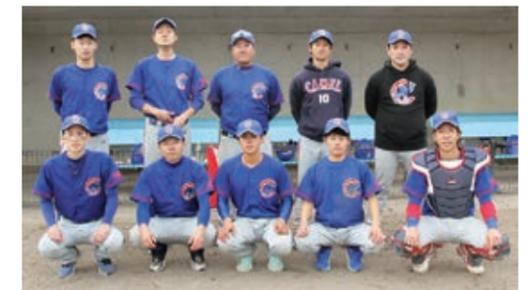
11/25 チャイルド・ユースサポート章に社会福祉法人絆の会

内閣府が行う子どもと家族・若者応援団活動事例紹介事業(チャイルド・ユースサポート章)に、町子育て支援センターあつとほーむを運営し「冒険あそび場(写真)」を行う社会福祉法人絆の会が選ばれました。冒険あそび場での多世代交流や地域連携活動などについて、他団体の参考になる取り組みであると評価されました。



芳賀中生が中学バレー 栃木県代表メンバーに選出

芳賀中学校バレーボール部3年の海賀未莉さん(写真右)、岡野光里さん(写真左)が、中学バレー栃木県代表メンバー12人の中に選出されました。第35回JOCジュニアオリンピック都道府県対抗中学バレーボール大会に出場し、大阪中央体育館で日本一の座をかけて戦いました。



11/21 町野球連盟主催 第94回大会

会場/ひばりが丘公園野球場
結果/優勝 CAMEL
準優勝 スウィンドラズ
個人賞 最優秀選手賞 植松慎一郎さん(C)
優秀選手賞 細沼康平さん(C)
敢闘賞 大畑壘さん(S)



12/11 益子町バレーボール協会長杯

会場/益子町総合体育館
結果/第1ブロック優勝 芳賀東バレーボールクラブ



12/12 栃木県スポーツ少年団 男子バレーボール秋季交流大会

会場/茂木町民体育館
結果/優勝 芳賀北男子バレーボール