

真岡警察署下延生駐在所 松林 玄さん



松林さんは、平成27年に警察官となり、宇都宮中央警察署や機動捜査隊、さくら警察署などへの所属の後、真岡警察署に赴任されました。出身は野木町で、トレーニングやドライブが趣味とのこと。日頃は、地域住民の要望・実態の把握や交通事故処理、相談業務にあたっています。

「地域の皆さんからの感謝の言葉や笑顔がやり



がいです」と語る松林さん。町内の好きな風景は、城興寺（下延生）の境内や田園風景。自然豊かで地域の皆さんが温かく活気あふれている印象を持ちましたと笑顔で話してくださいました。

警察官になったきっかけは、警察官となった同級生が現場で活躍している様子を見たこと。警察官として働くその姿に大きな魅力を感じたそうです。警察官としてのモットーをお聞きすると「何事にも妥協しないこと」を挙げました。これまで、災害派遣や人命救助などに関わってきた中で仲間や地域の人々の命がかかっていることを実感してきたことが、この言葉を大切にしようと思ったきっかけですと話してくださいました。

「地域の皆さんが、安全で安心して暮らしていけるまちづくりに尽力していきたいです。一緒により良い地域を作りましょう」と町民の皆さんへのメッセージを語ってくださいました。



10/1 古壕教育長、沼能教育委員再任

10月1日付けで古壕秀一教育長(祖母井)、沼能寿之教育委員(下高根沢)が再任されました。任期は、古壕教育長は令和7年9月30日までの3年、沼能教育委員は令和8年9月30日までの4年です。



8/9~11 関東中学校総合体育大会

(敬称略)
会場/東京都立小金井公園テスコート
結果/第2位 ソフトテニス女子団体
(全国大会出場) ソフトテニス女子個人
秋田 紅美子・廣谷 流凜
螺良 寧々・阿久津 美優



女子ソフトテニス部部长
芳賀中3年 萩野谷真央さん

このような結果を残すことができたのは、地域のみなさんの応援や、顧問の先生、保護者の皆さんの支えがあったからだと思います。ありがとうございました。

8/19~21 芳賀中学校女子ソフトテニス部が全国中学校ソフトテニス大会第5位

会場/北海道旭川市花咲スポーツ公園テニスコート
結果/第5位 ソフトテニス女子団体

8月29日(月)に、町長に報告しました。

食改さんの



韓国風のり巻き

栄養価(1本分) エネルギー560kcal
たんぱく質19.7g 脂質13.6g 塩分3.0g

自慢レシピ

●ヘルシーポイント

○お肉も野菜もご飯も摂れるので栄養満点です。

●材料(4本分)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| ホウレンソウ…… 1袋 | 牛肉(切り落とし) …… 200g |
| 鶏がらスープの素 …… 小さじ1/2 | ごま油 …… 小さじ1 |
| ごま油 …… 小さじ1/2 | 焼肉のたれ …… 大さじ2 |
| 白ごま …… 小さじ1/2 | コチュジャン …… 少量 |
| 卵 …… 2個 | ごはん …… 800g |
| 砂糖 …… 小さじ2 | 白ごま …… 大さじ2 |
| 塩 …… ひとつまみ | たくあん …… 40g |
| ニンジン …… 1/2本 | 焼きのり(全形) …… 4枚 |
| ごま油 …… 小さじ1 | 塩 …… 適量 |
| 塩 …… ひとつまみ | |



●作り方

- ①ホウレンソウを茹でて水気を拭き取り、食べやすい長さに切って、鶏がらスープの素とごま油、白ごまで味付けをする。
- ②卵に砂糖と塩を加えて混ぜ、ごま油で卵焼きを作る。
- ③ニンジンを細切りにしてごま油で炒め、塩で味付けをする。
- ④牛肉を炒め、肉に火が通ったら焼き肉のたれとコチュジャンで味付けをする。
- ⑤ごはんにごま油を混ぜる。
- ⑥たくあんを細切りにする。
- ⑦具材とごはんを4等分にする。
- ⑧巻きすにのりを置き、塩ひとつまみを全体にちらす。ごはんをのりの上部2cmほど空けて広げ、ごはんの中央に具材を並べて巻く。

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!