

## 子育て

### 5月の乳幼児健診・相談

【4カ月児健診】  
31日(水)※令和5年1月生

【6カ月児相談】  
31日(水)※令和4年10月・11月生

【10カ月児健診】  
17日(水)※令和4年6月・7月生

【1歳6カ月児健診】  
10日(水)※令和3年10月・11月生

受付時間/個別通知に記載  
場所/町保健センター  
園子育て支援課子育て世代包括支援センター係  
☎028(677)6040

### 子育て支援施設

各施設ホームページにイベントの予定などを掲載しています。

子育て支援センターあっとほーむ  
園あっとほーむ  
(生涯学習センター内)  
☎028(677)8400



<https://k-oneta6.wixsite.com/mysite>

子育てひろばひよびよ  
園ひよびよ  
(モテナス芳賀内)  
☎028(677)0110



<http://sien677.blog99.fc2.com/>

## 相談

### 行政相談・人権相談

日時/5月16日(火)13:30~16:00  
場所/町農業者トレーニングセンター  
園企画課情報広報係  
☎028(677)6099

住民課住民戸籍係  
☎028(677)6014

### 第1回法律相談

弁護士1人と心配ごと相談員2人が対応する無料相談です。

日時/6月4日(日)13:30~16:00  
場所/町農業者トレーニングセンター  
定員/先着5人(1人30分程度)  
予約受付/5月31日(水)まで  
園町社会福祉協議会  
☎028(677)4711

### 生活困窮者自立相談

生活保護を受けていない人で、最低限度の生活を維持することができなくなるおそれのある人が対象です。相談員と一緒に考え、解決へのお手伝いをします。

日時/毎週月~金曜日9:00~16:00  
場所/健康福祉課福祉係  
園健康福祉課福祉係  
☎028(677)1112

### 心配ごと相談

日時/毎週火曜日13:30~16:00  
(前日17:00までに電話予約)  
場所/町農業者トレーニングセンター  
園町社会福祉協議会  
☎028(677)4711



### 鶏肉のから揚げ (レモンソース和え)

#### 自慢レシピ

栄養価(1人分) エネルギー219kcal  
たんぱく質15.5g 脂質8.8g 塩分2.1g



#### ●ヘルシーポイント

○鶏皮を外し、しっかり油切りすることでヘルシーに。下味が薄めでも、レモンソースでさわやかな味わいになります。

#### ●材料(4人分)

鶏もも肉(皮なし)	〈レモンソース〉
……………30g×12切れ	砂糖……………大さじ3
(鶏肉2枚分)	しょうゆ……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1	水……………大さじ2
酒……………大さじ1	レモン果汁……………大さじ1
おろし生姜……………小さじ1	〈付け合わせ〉
片栗粉……………大さじ4	サラダ菜、トマト
揚げ油……………適量	

#### ●作り方

①鶏肉の皮を外し、大きめの一口大に切る。  
②ポリ袋に、鶏肉、しょうゆ、酒、おろし生姜を入れて揉み込み、冷蔵庫で30分程度漬け込む。  
③レモンソースを作る。耐熱容器に砂糖、しょうゆ、水を入れ、電子レンジ(600W)で1分加熱して混ぜ合わせる。粗熱が取れたら、レモン果汁を加える。  
④鶏肉に片栗粉をまぶし、油(170~180℃)で揚げ、油を切る。  
⑤から揚げを③のレモンソースで和える。

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!

寄附 ありがとうございます。ございました。

奨学金寄附  
匿名希望1人 100,000円

**道の駅はが** [友遊はが・ロマンの湯] 水曜日定休  
**インフォメーション** ゴールデンウィークは毎日営業!

友遊はが☎028(677)6000 ロマンの湯☎028(677)4126

**道の駅はが GWフェスティバル**

5月3日(水) 小さなサーカス団たらたらったショー  
5月4日(木) フラダンスショー  
5月5日(金) 10:00~こども三輪車レース(先着50人)  
5月6日(土) お楽しみ抽選会  
フォークダンス  
5月7日(日) ハンドメイドマルシェ  
オカリナ演奏

**自衛隊広報展** 5月21日(日)  
○特殊車両(パジェロ)の展示 ○子ども制服試着コーナー  
○缶バッチ手作り体験(数量限定) ○パンフレットコーナー

**芳賀温泉ロマンの湯**

射的・くじ引き1回100円 5月3日(水)~7日(日)

**母の日Wポイントサービスデー** 5月14日(日)  
ご来場者全員にロマンカードWポイント進呈

**うなぎ祭り開催!!** 5月27日(土)・28日(日)  
うなぎ重1,000円、蒲焼900円  
時間/10:30~(なくなり次第終了)  
場所/ロマンの湯入り口前(入館せず購入できます)  
★事前予約で待たずに受け取れます。  
予約 ☎028(677)4126

 ホームページ  
 Instagram  
 Twitter

**わくわく ライトライン**

友達とショッピングモールに出かけたい!

友達と宇都宮で遊びたいです!

宇都宮駅から東京などに遊びに行きたい!

たくさん出かけて栃木県を知り尽くしたい!

ショッピングモールに買い物に行きたいです!

宇都宮の友達に会いに行きたい!

宇都宮駅東口にショッピングに行きたいです!

LRTに乗って宇都宮市や芳賀町をめぐるみたいです!

