

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

町民会館 ☎028(677)0009

町では、30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。

社交ダンス

- 開催日時 毎週木曜日 19:00~20:30
- 開催場所 生涯学習センター
- 活動内容 社交ダンスレッスン

背筋がピンと伸びているのが分かります。頭の健康にもなります。

普段使わない筋肉を使うので、とても運動になります。

毎回、楽しみに参加しています!



芳賀町人発見!

芳賀町消防団長 関口 正人さん (芳志戸)



関口さんは平成10年に消防団に入団。班長や部長を経験後、一度退団。その後、副分団長として再入団し、分団長や副団長を歴任。そして、今年度から団長を務めています。消防団に20年在籍してこれられました。入団のきっかけは、父からの強い勧めだったとのこと。活動を続けるうちに、地域のために貢献ができることや地域の皆さんとの



出会いがあることに面白さや責任を強く感じ、やりがいになっていったそうです。印象に残っている出来事をお聞きすると、町の代表としてポンプ車操法競技会の支部大会に、指

揮者として参加したことを挙げてくれました。惜しくも優勝には届かなかったが、仲間とやり切った達成感が強く思い出に残っているそうです。「消防団員にとって、操法大会は特別な行事。現団員の皆さんにも、この気持ちわかってもらえるのではないかなと思う」とほほ笑みます。

近年、災害が増えており、特に水害には注意してほしいと話す関口さん。「大雨などによる川の水位の上昇などの時には、消防団でも見回りを行っています。町民の皆さんは、河川の様子を見に行ったりせず、消防団におまかせください」と力強く話してくださいました。

今後の抱負をお聞きすると「団員やその家族、町民の皆さんのご協力への感謝を忘れず、町民の生命、財産を守るために、最善の努力をしていきます」と笑顔で話してくださいました。

食改さんの



きゅうりと豚肉の炒め物

自慢レシピ

栄養価(1人分) エネルギー133kcal
たんぱく質9.1g 脂質8.4g 塩分0.6g

ヘルシーポイント

- ショウガの香りとラー油の辛味が効いた薄味料理です。
- キュウリを炒めることで、生とは違った食感が味わえます。

材料(4人分)

- キュウリ……………2本(200g)
- 豚こま肉……………200g
- ショウガ(千切り)……………10g
- 油……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- 鶏がらスープの素……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/6
- ラー油……………適量
- 白ごま……………小さじ1/2



作り方

- ①キュウリは縦半分に切り、ピーラーで部分的に皮をむき、5mm幅の斜め切りにします。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切ります。
- ③フライパンに油を熱し、ショウガと豚肉を炒めます。
- ④豚肉に8割程度火が通ったら、キュウリを入れて炒めます。
- ⑤酒、鶏がらスープの素、塩、ラー油で味付けします。
- ⑥器に盛り、白ごまを振ります。

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!



教えて! LRT

LRTと路線バスを合わせた定期券の場合は、バス事業者の窓口(関東自動車(株)宇都宮駅前定期券センター、JRバス関東(株)宇都宮支店)で購入できます!



Q LRTの定期券はあるの?

A LRTの定期券には「通勤」「通学」の2種類があり、それぞれ1カ月・3カ月・6カ月の期間で販売されます。定期券は記名式totoraのみです。

LRT定期券の販売窓口

- 宇都宮駅東口停留場 9:00~19:00
- 車両基地管理棟(宇都宮市下平出町3110) 9:00~19:00

種別	期間	区間運賃					
		150円	200円	250円	300円	350円	400円
通勤	1カ月	5,670円	7,560円	9,450円	11,340円	13,230円	15,120円
	3カ月	16,200円	21,600円	27,000円	32,400円	37,800円	43,200円
	6カ月	30,780円	41,040円	51,300円	61,560円	71,820円	82,080円
通学	1カ月	4,770円	6,360円	7,950円	9,540円	11,130円	12,720円
	3カ月	13,500円	18,000円	22,500円	27,000円	31,500円	36,000円
	6カ月	25,380円	33,840円	42,300円	50,760円	59,220円	67,680円

※Suica、モバイルSuicaはLRT定期券として利用できません。