



外国語情報コーナー



USEFUL INFORMATION IN ENGLISH

INFORMAÇÕES ÚTEIS EM PORTUGUÊS

クリーンアップキャンペーン (ごみゼロ活動) ・民踊講習会

WALK-AND-CLEAN-THE-TOWN CAMPAIGN: Why not try walking around the town while picking up trash? You can refresh your mind, body, and the town. When and Where: Saturday, May 31, 9:30 - 11:30 am (check-in at 9:00 am, (light) rain or shine), meet in front of the entrance of Town Hall. **Bring or wear:** clothing suitable for exercise (jerseys, sneakers, etc.), a towel, and a hat (the office will provide drinks, work gloves, garbage bags, and tongs). **Application:** contact the Environment Dept. by phone 0561-56-0729, fax or email by Friday, May 23 with the information: representative's phone #, participant names and birthdates (participants will join a volunteer insurance). **"BON ODORI" DANCE WORKSHOP:** Let's learn and practice a Japanese traditional folk dance in preparation for the "OBON" summer festival! **When and Where:** Saturday, June 14, 9:50 am - noon, at Multi-Purpose Room A, Ikomaikan. **Bring:** 500 yen and an Uchiwa fan. **Application:** contact the Lifelong Learning Dept. by phone 0561-38-7780, email, or via town's official LINE by Friday, May 30.

Interpretation is available in Togo Town Hall Mondays and Fridays during 9:00 am - noon and 1:00 pm - 4:00 pm. Phone: 0561-38-3111 (ext. 2179, 2180).

CAMPANHA CLEAN-UP: Venha participar da caminhada em prol da limpeza, no dia 31 de maio, das 9h30 às 11h30, início em frente da prefeitura, realizado mesmo com chuva fraca. Por que não dar um passeio pelo município recolhendo o lixo? Vamos refrescar nossa mente, corpo e o município juntos! Venha com roupa e calçado confortável, trazer boné e toalha. *Aos participantes será fornecido bebida, luva, saco de lixo e pegador. Inscrições até o dia 23 de maio, no Depto. Ambiental, tel.:0561-56-0729. Informações obrigatórias: Nome, data de nascimento, telefone para contato do participante (seguro de voluntário obrigatório). **AULA DE DANÇA FOLCLÓRICA:** Dia 14 de junho, das 9h50 às 12h00, na sala de múltiplo uso A, do Ikomaikan. Vamos dançar e praticar as músicas designadas para o Bon Odori e Festival de Verão. Inscrições até o dia 30 de maio, no Depto. de Aprendizagem ao Longo da Vida, tel.:0561-38-7780. Trazer um leque e a taxa de 500 ienes. Participação aceita também no dia do evento, porém, pedimos que colaborem se inscrevendo antecipadamente.

Intérprete toda Segunda e Sexta-feira, das 9h00 às 12h00 e 13h00 às 16h00. Tel.: 0561-38-3111(ramais 2179, 2180)

春の食生活改善推進員 おすすめレシピ



ブロッコリーの栄養

抗酸化作用のあるβカロテンや免疫力を高めるビタミンC、整腸作用などに効果のある食物繊維など、様々な栄養素が含まれています。

おいしいブロッコリーの選び方

緑色の濃いもの、茎の切り口がみずみずしいもの、中央部分が盛り上がっているものを選ぶようにしましょう。

令和8年度より特定野菜から指定野菜へ

指定野菜とは、消費量が多い野菜や多くなることが見込まれる野菜であり、野菜の値段を安定させていつでも食べられるように指定しています。指定野菜は現在、キャベツ、白菜、きゅうり、里芋など14品目あります。

ブロッコリーについて

recipe ブロッコリーのガレット

材料 (4人分)

	栄養成分表示(1食あたり)
ブロッコリー ……………1株 (300g)	エネルギー 219kcal
ピザ用チーズ……………100g	たんぱく質 7g
片栗粉……………大さじ6	脂質 15g
オリーブオイル ……大さじ2	炭水化物 14g
トマトケチャップ ……小さじ2	塩分相当量 0.5g
マヨネーズ……………小さじ2	

作り方

- ブロッコリーの房と茎は粗みじん切る。
Aは混ぜておく。
- ボウルにブロッコリー、ピザ用チーズ、片栗粉を入れ混ぜる。
- フライパンに分量の2/3のオリーブオイルを熱し、②を丸く薄く平らに広げ、ふたをして弱火の中火で3~5分加熱する。焼き色がついたら裏返し、鍋肌から残りのオリーブオイルを入れ、こんがり焼き取り出す。
- ③を食べやすい大きさに切り、混ぜ合わせたAを添える。

ブロッコリーの洗い方

- ボウルに房が浸かる程度の水を入れ、酢を加える。
※水1Lに対し、酢大さじ1
- ブロッコリーを逆さまに入れ、振り洗いをする。
- ブロッコリーを取り出し、流水で洗う。
※酢水を使うことで、虫や汚れが取れます。

