



わたなべ
千咲ちゃん(3歳)

ちいちゃんの元気な歌声にいつも元気をもらってます♪お誕生日おめでとう♪

つち
悠仁ちゃん(2歳)

はるくん誕生日おめでとう♪いつでもぶにぶになのでいっぱい動こうね★好き!!

むら
楓真ちゃん(1歳)

ふうちゃん1歳おめでとう♡泣いたり笑ったり毎日楽しい時間をありがとう!大好きだよ♡すくすく育ってね★

Happy Birthday Onga Kids

3歳までの誕生日のお子さんの写真を募集中
(申込期限)
6月生まれ…4月末まで

申込方法は
こちら▶

Discover!

ふるさとWish

FUKUOKA & SAGA

5/19(月) ~ 5/25(日)

KBC九州朝日放送が、県内60市町村の魅力をテレビとラジオで毎日たっぷりと伝える「ふるさとWish」に、再び遠賀町が登場します。
ぜひチェックしてください!

放送スケジュールは遠賀町ホームページで確認してください。



Instagram #おんがのおと

遠賀町公式Instagram「おんがのおと」の写真や「#おんがのおと」で投稿されている写真を紹介します。皆さんも「あ!おんがっぼい!」と感じる景色などを見つけたら「#おんがのおと」をつけて投稿してみてくださいね。



@morihan_chan



@enjoy.photo.d72

食進会の
おんがめし
■問い合わせ
健康対策係

Special ver.

エネルギー 200kcal
塩分 1.3g (1人分)

5/17は高血圧の日!
高血圧予防には減塩が効果的! 減塩調味料と香味野菜でおいしく減塩しましょう♪
また、5/1(木)に血圧相談会を実施しますので、皆さんぜひ来てくださいね♪詳しくは13ページをチェック!

YouTube でCHECK

遠賀中間医師会おんが病院副院長
吉田 哲郎 医師

ブリの中華風ネギソースがけ

- 材料(4人分)
- | | | |
|------------------|---|----------------|
| 長ネギ……………30g | A | オイスターソース…大さじ1 |
| ブリ……………160g(4切れ) | | 減塩しょうゆ…小さじ1/2 |
| こしょう……………少々 | | 砂糖……………小さじ1 |
| 薄力粉……………小さじ2 | | 穀物酢……………小さじ1 |
| ごま油……………小さじ1/2 | | ごま油……………小さじ1/2 |

- 作り方
- 1) 長ネギは千切りにする。
 - 2) ボウルにAを加えよく混ぜる。
 - 3) 2)に1)を加え、味をなじませる。
 - 4) ブリにこしょう、薄力粉をまぶす。
 - 5) フライパンにごま油を入れて、4)を形が崩れないように両面焼く。
 - 6) 5)をお皿に取り出し、3)をかける。