

日時 1月10日(日)
受付 午前9時
開会式 午前9時30分
集合場所 役場庁舎前
参加資格 町内居住者、勤務者
コース 役場前→光スクールライン
 ○小学3年生以下男女 0.9 km
 ○小学4年生以上男女 1.6 km
 ○中学生女子 1.6 km



新春マラソン



○中学生男子 2.8 km
 ○高校生以上29歳以下男子 5.0 km
 ○一般女子・30歳以上男子 右記のいずれに参加してもよい。
 ○親子の部(原則として小学生とその親) 0.9 km
申込み
 ○小・中学生と親子の部→各小・中学校
 ○一般の部→町民会館
締切日 12月18日(金)
問合せ 町民会館 ☎1358

高脂血症教室

最近、健診等で、コレステロールや中性脂肪が高い「高脂血症」といわれる方が増えています。このような方々を対象に、教室を開催し、その予防にみなさんと一緒にとりくみたいと思います。興味のある方はどうぞご参加ください。

日時
 第1日目 12月14日(月) 午後1時30分
 第2日目 平成5年1月21日(木) 午後1時30分
 第3日目 平成5年2月17日(水) 午後1時30分

場所 町保健センター

内容
 第1日目 町の状況、食事、生活状況調査他

第2日目 医師の話、採血(総コレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪)

第3日目 検査結果、食事調査表の結果について

対象 平成4年度基本健康診査の結果、コレステロール、中性脂肪が高いといわれた方など。

問合せ 町保健センター ☎1158

おくやみ申し上げます

11月15日現在受付
 (順不同・敬称略)

行政区	氏名	年齢
谷中	小林 乃ぶ	84
長塚	實川 正一	68
長塚	伊澤 庄司	45
入	林 さき	90
白磯	小川 弘	64
篠本三	齊藤 光	87
原方	加瀬 勇	79
白磯	増田 正男	59
二又	齊藤平治郎	85
谷中	伊藤與志壽	90

ハチマルニマル 8020運動 普及標語の募集

対象者 県内に在住、在勤、在学をしている方
内容 むし歯及び歯周疾患の子供に関するもの
応募方法 官製はがき(1枚1点)に標語、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を明記してください。

締切 12月11日(金)(当日消印有効)
応募先 ☎260-91 千葉市中央区市場町1の1 千葉県庁保健予防課 ☎043(223)2667

結果発表・賞 平成5年1月14日 県知事表彰他 (賞状と記念品贈)
 ※8020運動とは80歳になっても自分の歯を20本以上残すことを目標のもと、生涯を通じた歯の健康づくりを進めようとするものです。

手作り料理を食卓に



宮内 萩田良子
 栄養改善推進員

大根鍋

作り方

- ① 大根は、6 cm長さに切り皮をむき3 mm厚さに切り更に4〜5 mm巾の細切りきくらげは、水でもどし石づきをとる。大きいものは、ちぎる。人参も大根と同じ位の厚さで花型があれば抜く。
- ② とり挽肉に下味を加え、手でよくこねませ更に水を加えこねる。
- ③ 土鍋等の煮込鍋に水8 cc

材料(5人分)

- 大根----- 500 g
- とり挽肉----- 400 g
- 人参----- 5 cm
- きくらげ----- 大さじ2
- 挽肉下味
 - 生姜汁--- 小さじ2
 - 酒----- 大さじ2
 - 塩----- 小さじ1
 - 水----- 大さじ6
- 酒----- 50cc
- 塩----- 小さじ1

ポイント

○挽肉のだしで、大根の風味を生かして煮るので香りや味の強い材料はさけた方がよい。
 ○挽肉に水を加えると煮たときに、ふんわりやわらかく仕上がる。