

光町 『高齢者のよい歯のコンクール』

このコンクールは、歯の健康が優れている高齢者を表彰することにより、生涯にわたり自分の歯で食事ができる歯の健康づくりを推進するものです。

出場希望者の条件

- ・町内に在住し、80歳以上（4月1日現在）で自分の歯（かぶせた歯・さし歯でもよい）が、20本以上ある方
- ・健康であり、町及び県の審査会場まで来られる方

応募方法 官製はがきに、住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し郵送または直接保健センターへ
締切り 4月30日(土)(当日消印有効)
問合せ・送り先 〒289-17 光町宮川11902 光町保健センター ☎041158

その他 町の審査で1位になった方には、「歯の保健のために行った体験記(原稿用紙400字詰2枚程度)」を書いていただき、県へ推薦します。

光町の80200 運動普及標語募集

80歳で20本の歯を保つことを目標とした歯の健康づくり、知識の普及啓発を図るために標語を募集します。

内容 歯科疾患（虫歯及び歯周疾患）の予防に関するもの
対象者 町内に在住・在勤・在学をしている方

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、郵送または直接保健センターへ

締切り 4月30日(土)(当日消印有効)

注意 作品は、創作で未発表のもの。著作権は、町に帰属し、作品は返却しません。

問合せ・送り先 〒289-17 光町宮川11902 光町保健センター ☎041158



行政区	死亡 月日	氏名	年齢
篠本二区	3月15日現在受付 (順不同敬称略)	田山壽々子	66
篠本二区		江波戸とよ	94
尾垂六区		鬼嶋廣之助	80
尾垂六区		本田進	52
尾垂六区		伊藤貞子	86
傍示戸		鈴木ひき	90
関		實川よし	75
新井		川野信	81
谷中		鈴木やす	77
古川		越川昌榮	85
新井		越川精一	70
原		鈴木英男	71
篠澤		鵜澤潔	62

おぐやみ申し上げます

材料 (2人分)

れんこん-----小1節 (150g)
 サラダ菜-----1株
 イクラ-----大さじ2
 ドレッシングソース
 { おろし玉葱-----小さじ1
 塩-----小さじ1/2
 マスタード-----小さじ1
 こしょう-----少々
 白ワインビネガ-----大さじ3
 (または酢)
 サラダ油-----大さじ3



栄養改善推進員
田山 よね
(篠本二区)



手作り料理を 食卓に

63

れんこんサラダ

作り方

① れんこんは皮をむき、できるだけ薄い輪切りにして、切るはしから酢水(水

食物繊維たっぷりの根菜ヘルシーで注目の野菜シャッキリ歯ごたえを生かします

⑤ サラダ菜は、ひと口大にちぎり水に5分位浸し、水けを良く切る。
 ④と⑤を混ぜて盛り、ドレッシングソースの残りをかける。
 時間があれば、冷蔵庫で冷やす。

② ドレッシングソースの材料を混ぜる。
 ③ たっぷりの沸騰湯に酢少々を加え、れんこんの水気を切って入れ、かき混ぜながら透きとおる程度にさつとゆでざるに上げて広げ、塩少々をふる。
 ④ れんこんをボールに移しソースの半量で和え冷ます。

期日 8月20日～24日

平成青少年遺豪使節団
参加者募集

暮らしのガイド

場所 オーストラリア

(ケアンズ)

人数 光中学校 5人

応募方法 指定の応募用紙に記入のうえ、平成青少年遺豪使節団事務局まで郵送(用紙は、4月に学

応募期間 8月(月)～9月(火)

問合せ ☎0423 山崎
☎072 120 荒井

校または、八日市場青年会議所事務局(八日市場市商工会館内)にて配付します。

こども相談

児童に関するあらゆる相談(無料で秘密は厳守)

毎月第3火曜日 午前10時～午後3時まで 八日市場市民ふれあいセンター

予約・問合せ 千葉県銚子児童相談所相談調査課 ☎0479③0076