



「よい歯のコンクール」参加者募集

と ころ 健康づくりセンター「プラム」

対 象

【高齢者の部】
4月1日現在、80歳以上で自分の歯（かぶせた歯、さし歯可）が20本以上ある方

【親子の部】

平成25年4月から平成26年3月までに、3歳児健康診査の歯科健診を受け、歯の状態が良かった幼児と歯及び口腔が健康である保護者（父または母）

※対象者には個別に通知します。

申 込 方 法

5月7日（水）までに、健康管理課へ電話でお申込ください。

◆申込・問い合わせ

健康管理課健康管理班
☎(82)3400

と き 5月22日（木）
受付時間
・高齢者の部 午前9時
・親子の部 午前9時30分

「男の料理教室」

参加者募集

男性も厨房に

入ってみよう！

ご自分で食事を作るようになることは、健康に気を配り、元気に暮らしていくことにつながります。

この機会に、ぜひご参加ください。

と き 5月28日（水）

午前10時～午後1時

と ころ 健康づくりセンター「プラム」

対 象 町内在住の男性
持 ち 物 エプロン、三角巾（手ぬぐい）

参 加 費 無料

定 員 15人

申 込 期 限 4月30日（水）

※定員になり次第締切
主 催 町食生活改善協議会

◆申込・問い合わせ

健康管理課健康管理班
☎(82)3400

手作り料理を食卓に！

町食生活改善協議会

材料（4人分）：1人分 98kcal

- ほうれん草 ……320g
- 卵 ……1個
- 春雨（乾燥） ……20g
- 長ねぎ ……20g
- しょうが ……少々
- ごま油 ……小さじ4
- 塩 ……小さじ1/3
- ① しょうゆ ……大さじ1/2
- 酒 ……小さじ2
- いりごま ……小さじ1

レシピ名 ほうれん草の中華風炒め



作り方

- ①ほうれん草は固めに茹で、長さ4センチに切る。
- ②春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- ③フライパンにごま油1/2量を熱し、炒り卵を作り、取り出す。残りのごま油を入れてみじん切りにした長ねぎ、しょうがを炒め、①を加えて炒める。①で調味し、②の春雨、炒り卵を混ぜる。