

第10回町障害者スポーツ大会  
(さわやかスポーツ大会)

参加者募集

とき 6月25日(木)

午後2時～4時

ところ 町体育館

内容 軽スポーツ

※ストラックアウト、ボウ

リングなどを予定

対象 町内在住で障害者

手帳をお持ちの方

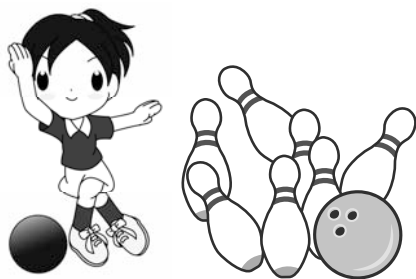
申込期限 6月18日(木)

※送迎が必要な方はお申し  
出ください。

◆申込・問い合わせ

社会福祉協議会

☎(80)3611



6月4日(木)～10日(水)は  
「歯と口の健康週間」です

いろいろな食材をバラ  
ン良く摂り、よく噛んで食  
べること健康な体が作ら  
れます。「歯と口の健康週  
間」をきっかけに、ご自身  
やご家族の歯と口の健康に  
関心を持ちましょう。

●食べたら歯を磨きましょう

歯を失う2大原因の「むし  
歯」と「歯周病」を予防する  
ため、歯垢(プラーク)を落  
としましょう。歯ブラシに  
あわせ、歯間ブラシやデン  
タルフロス(糸ようじ)の使  
用が有効です。かかりつけ  
の歯科医院で指導を受けた  
り、健康づくりセンター「プ  
ラム」の健康相談などでお  
口に合った道具や使い方  
聞き、効果的に使用しまし  
よう。

●食生活のリズム・生活習

慣を整えましょう  
だらだらと1日中飲食す

ること、口の中は、歯が  
溶けやすい「酸性」の状態が  
続いてしまいます。  
また、不規則な生活や喫煙  
は歯周病の原因となります。

●定期健診を受けましょう

半年に1回以上の健診や  
クリーニングを続けること  
で、病気の予防、早期発見・  
早期治療につながります。  
口腔がんや粘膜疾患は直視・  
触診できるものがほとんど  
で、早期の口腔がんは治療  
効果が高く、5年生存率は  
90%を超えています。  
6月28日(日)と7月12日  
(日)の町の成人歯科健診で  
も、口腔粘膜等の診察を行  
いますのでご利用ください。

◆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

ミルクくずもち

材料 (4人分) : 1人分 197kcal

|      |          |
|------|----------|
| くず粉  | 80g      |
| 砂糖   | 40g      |
| 牛乳   | 400ml    |
| きな粉  | 大さじ1(8g) |
| ④ 抹茶 | 大さじ1(8g) |
| 砂糖   | 小さじ2(6g) |



作り方

- ① くず粉、砂糖に牛乳を混ぜてこす。
- ② 小鍋に①を入れて火にかけ、木べらで混ぜながら加熱する。沸騰後、弱火にし、粉っぽさがなくなり粘りが出るまで練る。
- ③ ぬらした型に②を流しラップをかけて冷やす。固まったらぬらした包丁で食べやすい大きさに切り、④をまぶす。