



「よい歯のコンクール」 参加者募集

自分の歯でよく噛んで、おいしく食事をとることは、明るくいきいきとした生活を送る基盤となります。

町では、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標に「8020運動」を推進し、その一環として、毎年「高齢者のよい歯のコンクール」と「親と子のよい歯のコンクール」を開催しています。このコンクールは、山武郡市歯科医師会による「よい歯のコンクール」の町代表選考会となります。

お口の健康に自信のある方は、ぜひご参加ください。

と き 5月18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
ところ
健康づくりセンター「プラムだより」



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

◆親と子の部

平成28年4月から平成29年3月までに、3歳児健康診査の歯科健診を受け、歯の状態等が良かった幼児と歯と口腔が健康な父または母。

※親と子の部の対象者には個別に通知します。

申込方法

5月8日(月)までに、健康づくり課へ電話でお申込ください。

健康づくり課健康づくり班
☎(82)3400

◆必要なもの

- ・印かん
- ・生年月日の確認できるもの

対象者	助成内容
65歳以上75歳未満の方	1回当たり 1,000円 (年間12回を限度)
75歳以上の方	1回当たり 1,000円 (年間24回を限度)

町内在住で65歳以上の方が、町に登録のある施設ではり・きゅう・マッサージを受けられる場合、申請すると施設利用券が発行されます。施設利用券の発行枚数は申請月で変わります。

はり・きゅう・マッサージ等施設利用券の申請

手作り料理を食卓に!

町食生活改善協議会

ヨーグルトミルクゼリー オレンジ添え

**材料(4人分) : 1人分 113kcal、
カルシウム150mg、塩分0.1g**

- ヨーグルト 400g
- 牛乳 100ml
- 砂糖 大さじ3
- 粉ゼラチン 5g
- 水 大さじ2
- レモン汁 大さじ1
- オレンジ(飾り用) 1/2個



作り方

- ①ボウルにざるをのせてキッチンペーパーをしき、ヨーグルトを入れて冷蔵庫で1~2時間ほど水切りをする。ゼラチンは大さじ2杯の水に入れてふやかしておく。
- ②牛乳に砂糖を加えて火にかけ、温まったら①のゼラチンを加え、溶けたら火を止め、粗熱をとる。
- ③②が冷めたら、①のヨーグルトとレモン汁を加えて混ぜ合わせ、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④オレンジは、上下を切り落とし(果肉が少し見えるくらい)包丁で縦に(外皮と薄皮を一緒に)むいたら、房と房の間に切り込みを入れ、果肉を取り出し食べやすく切る。
- ⑤③のヨーグルトゼリーの上に、④のオレンジを飾る。

健康づくりセンター「プラムだより」
☎(84)1257