

26	4	日
水	火	曜
習子・組ひも・ちぎり絵	習子・組ひも・ちぎり絵	機能訓練内容
時間 午後1時30分	会場 月寿荘	バスを運行します

クローバー教室

大の引き取り日 14日
取り締まり日 7日・28日

26	21	13	12	1	日
水	金	木	水	土	曜
定例健康相談会 機能訓練 (後遺症者の集い)	乳児健診	総合検診	総合検診	子宮がん検診 乳がん検診 ※申し込みされなかつた人も受診出来ます	事業名
○午後1時30分から	○午前10時から 遺症者 脳卒中及びその他の後遺症者 ○午後2時から	H3年2月1日 H2年8月1日 3月31日生まれ 9月30日生まれ	H3年2月1日 H2年8月1日 3月31日生まれ 9月30日生まれ	○受け付け 30歳以上の婦人 午前8時から	対象
月寿荘	月寿荘	小学校	西公民館	月寿荘	会場

○事業日程

保健福祉だより

6月

歯槽膿漏が子供にも…

大人だけの病気と思われていた歯槽膿漏、それが最近、子供のあいだにも増えてきました。予備軍まで含めると実に中高生の一割以上が歯槽膿漏の心配があるといわれます。月湯村では昨年の小・中学生の歯科検診で、「歯石がある」「歯肉炎」のため、ブラッシング指導が必要と診断された人が小学生で十四人、中学生で二十五人もいました。

その原因のひとつとしては、あまり硬いものを食べなくなつたこと……神奈川歯科大学の齊藤教授の調査によれば、戦前の一回の食事平均所要時間は二十二分、噛んだ回数が千四百二十回であったのに比べ、現代では十分、六百二十回と時間にして半分、回数でも半分以下になって、現代食がいかにかかいかいものが増えているかが分かります。

この食生活の変化に伴い、どんどんあごは小さくなってきています。それに比べて歯はあごほどに小さくなつてい

家庭の健康

ないことから、口の中では「乱い歯」という状態になつてきます。

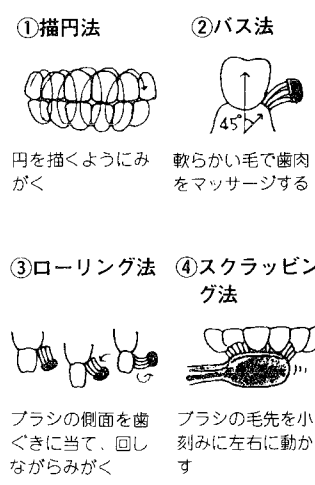
また、歯がねじれたり、親知らずが生えてこなかったり、出っ歯になつたりもします。

この歯ならびの異常はいろいろな病気を引き起こすことが多いのです。歯ならびが悪いと噛みにくいので噛まなかつたりし、あごの関節はもつと弱くなるでしょう。また、歯ブラシも当てにくくなるこ

6月4日～6月14日は歯の衛生週間です

虫歯や歯槽膿漏の予防法は、まず、歯をみがくことが一番みかき方は図の四つが代表的で、どの方法でもよいのですが、できることなら歯科医から自分に合った方法を指導してもらいましょう。

もうひとつは歯石除去、一年に一回は歯科医に歯石を取ってもらいましょう。食の薬しみがなくなるなら歯に家族で注意してください。



今月の献立

塩分の少ない梅干しの作り方

材料

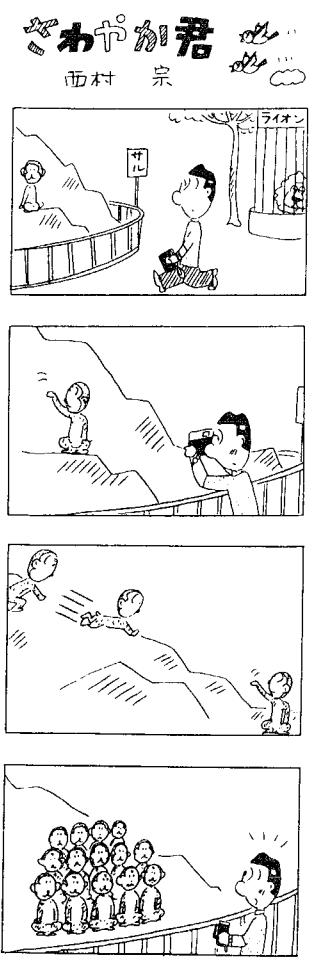
- 熟した梅……………3kg
- 焼酎……………1/2カップ
- 粗塩(梅の重さの10%)……………300g
- 赤じその葉(梅の重さの10%)……………300g
- 塩(赤じその葉と同量)……………300g

作り方

- ①梅は水に一晩つけてアク抜きした後、ざるに上げて水けを切る。
- ②ホシを竹ぐしでとり除き、乾いた清潔なふきんでいいねいに一粒ずつ水けをふきとる。
- ③梅をボールに入れて焼酎をかけ、手で軽くころがし、梅の表面を湿らせる。
- ④熱湯消毒した容器の底に少量の塩をふり、梅、塩と交互に重ねていく(下は薄く、上は厚く塩を入れ、最後は残った塩で表面を覆うのがコツ)。熱湯消毒した中ぶたと梅の重さの2倍の重しを乗せ、暗く涼しい所におく(2～3日で汁が上がるようにし、梅の実が浮き上がらないように重しに注意して3～4週間漬けておく)。
- ⑤赤じその葉を、同量の塩でもみ最初に出る黒い水は捨て、塩漬けした梅の汁(梅酢)でもむ。(こうすると梅酢の酸性によって、しその色素)赤く染まった梅酢と葉を梅漬けに戻して再び漬けておく。
- ⑥土用の晴天の続く日を選び、実と葉を取り出し、すだれに広げて3日3晩土用干しする。
- ⑦干した実を漬け汁に戻し、上をしその葉で覆って押しぶた、重しをして冷暗所に保存する。

一口メモ

梅に焼酎をまぶすのは、漬けておく塩分(10%)が少ないので、梅の表面に塩がつきやすくして、漬け汁の上がりを早くするため。また、焼酎には殺菌効果もあるので、カビ防止に役立つ。



74人が愛の献血

4月18日実施

地区別献血量状況

大別当	6人	月湯	13人
西萱場	5人	上曲通	4人
下曲通	2人	東長島	1人
木滑	7人	釣寄	3人
釣寄新	2人	役場	3人
その他	8人		23人

◎血液型別内訳

A型	38人	O型	18人
B型	14人	AB型	4人

◎二十回表彰者 (敬称略)

小武内克実 笠原 史粹

◆公開開始日 5月15日から

◆場所 役場(総務課 税務係)

◆公開地点数 村内3か所

◎三十回表彰者 星野 浩夫 児玉 正彦

また、400ミリリットルの人は23人でした。

基準宅地の評価額の公開について

このたび、固定資産税の評価適正の確保と、納税者の評価に対する理解を深めて頂くために、左記のとおり基準宅地の評価額を公開します。

公民館だより

6月の事業計画

日	曜	事業名	会場
14	金	婦人リーダー研修会	就業改善センター
16	日	遠乗りサイクリング	未定
28	金	高齢者学級	月寿荘 午前10時
毎	火曜	スポーツ少年団	西公民館 午後7時

※サイクリングは、会場が決まり次第、無線でお知らせします。