

健康生活 healthy life

健康な毎日はお口から！ 歯周病検診受診の勧め

歯周病は、中高年以降の歯を失う原因の一つであることはよく知られていますが、進行すると全身の病気に影響することはご存知でしょうか。近年では、糖尿病などの生活習慣病との因果関係も分かっています。

いつまでも、健康な毎日を過ごしていただくためのひとつの手段として、市では歯周病検診を実施しています。40歳、50歳、60歳の節目年齢の人には4月に受診券を送付し、妊婦さんには母子手帳発行時に受診券をお渡ししています。

歯周疾患の目安である歯周ポケットの形成は、50歳、60歳で割合が増加しています。公私ともに忙しく、なかなか受診が難しい年代ですが、この機会にぜひ検診を受け、歯周病から歯を、そして全身を守りましょう！



問健康課（氷上保健センター内） ☎ 82 - 4567

みんなで『丹波三宝』を食べよう、作ろう、 広げよう！！

丹波三宝という言葉をご存知ですか。丹波三宝とは、丹波栗、丹波黒大豆、丹波大納言小豆の3つの農産物を指す言葉で、全国に誇る宝物と言える特産であることから名づけられました。「丹波三宝」の特徴は、丹波特有の気候風土により、素材の風味が強く比較的粒が大きいこと、古くから朝廷や幕府へ献上されるなど伝統的な産品であったこと、農家がこだわりと高い技術を持ち、守り、育ててきたことが上げられます。

丹波三宝を広める取り組みとして、丹波大納言小豆を使ったぜんざいフェアや学校給食、丹波三宝スイーツフェスティバル、たんばルシェ2018などがあります。1月13日には第4回たんばルシェが開催されますので、丹波の食材にぜひ触れてください。

市のホームページには『丹波三宝レシピ』として、黒豆サラダや栗きんとん、小豆ごはんなどを掲載していますので、ご覧いただき、ぜひ皆さんも作ってみてください。

“たんば” 食育クッキング

～旬を食べよう～

材料（2人分）	里芋	2個
	A	
	鶏もも肉	50g
	大根	60g
	ごぼう	40g
	にんじん	30g
	こんにゃく	1/4枚
	油揚げ	小1/2枚
	ねぎ	少々
	だし汁	360cc
	味噌	大さじ1と小さじ1

つくり方

- ①里芋の皮をむき、1cmのちょう切り（小さいと輪切り）に、鶏肉は一口大に切る
- ②大根・にんじんをちょう切り、ごぼうはさがきにする
- ③こんにゃく、油揚げは短冊に切る
- ④鍋にだし汁とAを入れて煮、アク

いものこ汁

1人分：エネルギー 151kcal・塩分 1.7g

- を取り除く
- ⑤里芋、油揚げを加えて、里芋が軟らかくなるまで煮る
- ⑥火を弱め、味噌を溶き入れ、小口に切ったねぎを加える



栄養士からの一言

好みて、へぎ柚子（皮を薄くそいだもの）や七味唐辛子を添えて。季節の根菜たっぷりの体が温まる一杯です。



図書館 library

問中央図書館 ☎ 82 - 7100

ベストリーダー情報（10月1日～10月31日）

一般書

順位	本の名前	作者
1	ブロードキャスト	湊 かなえ
2	未来	湊 かなえ
3	カットバック	今野 敏
4	おらおらでひとりいぐも	若竹千佐子
5	下町ロケット〔3〕	池井戸 潤

児童書

順位	本の名前	作者
1	14ひきのあきまつり	いむらかずお/さく
2	おさるのジョージハロウィンパーティーにい	M.レイ/原作
3	14ひきのやまいも	いむらかずお/さく
4	ばばあちゃんのやきもちがい	さとうわきこ/作
5	あきいろのころわん	間所ひさこ/作



おすすめ図書

一般書

天使が住みたい冷蔵庫・悪魔が住んじゃう冷蔵庫
番場智子／著
主婦の友インフォス [2018.10]



冷蔵庫はあなたの心の中を表しています。キレイにするだけで、心も体も健康に！ 冷蔵庫片付け術から、幸せが舞い込む冷蔵庫にするコツ、冷蔵庫一掃レシピまでを、イラストや写真を交えて楽しく紹介します。

児童書

このいえもむかしは
ジュリー・フォリアーノ／文
レイン・スミス／絵 青山 南／訳
BL出版 [2018.7]



森の奥深くにある、いまはだれもいない、古い家。そこに暮らしていたのは、カウボーイ？ それとも女王さま？ それともネコかな？ 家を見つけた子どもたちの想像は、どこまでも広がって…。

一般書

83 1/4 歳の素晴らしき日々
ヘンドリック・フルーン／著
長山さき／訳
集英社 [2018.10]



オランダ、アムステルダムのカフェハウスに暮らすヘンドリック 83 歳は仲間と共に「オマニド（老いても死んでない）クラブ」を結成する。遠足やカジノなどさまざまな催しを企画して、楽しく生きようと試みるが…。

児童書

ごはんはおいしい
ぱくきょんみ／文
鈴木理策／写真
福音館書店 [2017.10]



ごはんはごはんになるまで、いっぱいおはなしがあるんだよ…。おばあちゃんが歌うように語る、ごはんをめぐる物語。ことばと写真、それぞれをかみしめるように味わえる写真絵本。

農機具買います！

売りたい農機具はありませんか？どこよりも高く買取り致します

お見積り、出張査定は無料です。お気軽にご相談ください！ 9:00～17:30
FREE 通話料 無料 0800-200-6901

Webでのお見積りは24時間 365日受付中！ 農機具 プレジャー 検索

古物商許可番号 兵庫県公安委員会許可 第631531400011号

