

わくわくレシピ

じゃこトースト

朝食やおやつにカルシウムがたっぷりとれるトーストです!



- 食パンを1/2枚分に切る。
- 湯通ししたしらす干し(またはちりめん)にマヨネーズを混ぜて①に塗る。
- ②に粉チーズと青のり粉をふりかけて、オープン(またはオーブントースター)で表面をカリッと焼く。



- しらす干しとちりめんの違いは「乾燥の度合い」なので、どちらでも大丈夫です。小さいものが食べやすいです。
- 食パンの厚さはお好みに合わせて変えてください。

【材料(1人分)】

- 食パン……………1/2枚
- マヨネーズ……………3.5g
- しらす干し……………0.2g
- 青のり粉……………0.2g
- (またはちりめんの小さいもの)…3g
- 粉チーズ……………2g



Vol. 01

地域おこし協力隊レポート



今月の地域おこし協力隊 本田 希里 隊員

『親子で楽しむおひんげ』



こんにちは。地域おこし協力隊の本田です。私は北海道で生まれ育ち、東京から徳島に引っ越しました。協力隊の活用のほか、普段は自宅で染織の仕事をしたり、絵を描いたりしています。美細の植物で糸を染め、時には野菜をいただき、ここで自然と文化を味わう日々です。アートを通した緩やかな交流の場をつくる事で地域と開かれたらと思い、阿波和紙を使ったワークショップの開催や、糸車と織りの体験場づくりに取り組んできました。物を循環させることも興味があり、今後は、これまで集めてきた古本・古道具をそうじった場に活用していけたらと思っています。

今年の六月下旬、親子向けワークショップ「植物で織ろう」を開催しました。会場は、旧徳島小学校をリノベーションしてきた「たねのぞ」です。美細で拾ってきた枝をつかって木枠をひとりで手づくりし、それに経(たて)糸をかけたものを用意しました。

子どもをメインに考えて企画していたわりに、当日は大人のほうが熱心で、迷いなく早々に仕上げた子どもたちはグラウンドで走り回っていました。最早、大人を待っている状態。それはとてもチャームで嬉しかったです。イベント後、余ったお花たちはプーちゃんに、たねのやに飾りました。やっぱりお花があるといいですね。持ち帰った作品は、季節にあわせて植物を入れ替える事で、引き続き楽しんでいただけます。

手を動かすことのおもしろさや、地元のおももの豊かさや、子どもたちの頭の片隅にキラキラと残ってくれたら嬉しいな。



緯(よこ)には植物を織り込んでもらい、ドライフラワーの壁飾りが完成します。織り込む植物は市内のあちこちの山や土手で採集したもので、ほぼ野草です。これはこれで良いけれど、お花がなくなっちゃると思っていたところ、親切な方がお庭から分けてくれました。

<p>徳島中央 広域連合主催</p> <p>第40回</p> <p>防火ポスター 原画審査会</p>	<p>最優秀賞</p> <p>飯尾敷地小学校 笠井 葉丹</p>	<p>優秀賞</p> <p>鳴島小学校 桐野 愛絆</p>	<p>優秀賞</p> <p>鳴島小学校 花井 知希</p>
--	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

※吉野川市・阿波市の小学校4年生を対象に募集。 ※応募総数497点。

鳴島営業所 **ポステイング** 簡単なチラシ配布

1日4時間で、**1,100円** 日給4,400円

4時間程度 50~70枚程度/日 月給9万円以上

※各種保険完備・他手当有 ※マイカー通勤可 初心者未経験の方大歓迎!

お気軽にお問合せください。面接日時を相談の上、決定 Tel.088-665-4000(株田/今枝まで)

家族葬から社葬、**四十九日・年忌法要**

鳴島 **玉鳳院**

088-665-4000

オンライン授業も リモートワークも

ZAQ光

お伺いします! 設定&サポート

吉野川市のケーブルテレビ

日本中央テレビ株式会社

☎0883-22-1501 http://www.jctv.ne.jp

お歳暮ギフト早期承ります

お歳暮カタログを御入用の方はご送付致します

11月の定休日 日曜・祝日

12月の定休日 12・26日(第2・4日曜日)

営業時間 10:00~18:00

☎0883-24-8181

E-mail: lbg2005@tea.ocn.ne.jp

素敵な出逢いをサポートいたします

カップル誕生実績あります。お気軽にご相談ください。

結婚相談室 **しあわせキューピット**

吉野川市川島町桑村633-18

TEL 0883-25-5547 FAX 0883-25-3819

住宅防火 いのちを守る7つのポイント
寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。

おしえて!! 歯医者さん

第66回 お口ぽかん(口唇閉鎖不全症)

質問 6歳の男児の母親です。子どもがよく口をぽかんと開けていることがありますが、テレビでもあまりよくないことだと聞きました。どういうことでしょうか。

回答 「お口ぽかん」とは読んで字のごとく口をぽかんと開けている状態です。この日常的に口が開いている状態を、口唇閉鎖不全症(こうしんへいせいぜんしょう)ともいいます。

小児は見た目の悪さから保護者からの指摘でこの「お口ぽかん」の状態に気付くことがあります。実は口唇閉鎖不全症の患者数はかなり多く、とされ、全国的な大規模調査によると、31%の小児に口唇閉鎖不全症が疑われる、という結果が出ています。

原因としては、口の筋肉が弱い、ということが最も多く、その他には歯並びの悪さや舌の習癖や形態、アレルギー性鼻炎などの鼻の病気、肥満などがあります。

口唇閉鎖不全症により、口呼吸をしていることが多く、

口呼吸はむし歯、歯周病、風邪などのウイルス感染、アレルギー、歯列不正、睡眠時無呼吸症候群など、さまざまな悪影響を及ぼします。そのため、小児期での改善、治療が大切とされています。

口唇閉鎖不全症の検査としては、歯科医院において測定器を使用して、口を閉じる力を測定します。力が弱いときには、治療(トレーニング)によって口の閉じる力を向上させていきます。

この治療においては、歯科医院で指導を受けながらトレーニングを進めていきます。具体的には、「りっつぶる」とれーなー®などの口筋筋のトレーニング器具を使用したり、「あいうべ体操」などの機能訓練を行ったりすることもあります。

もしお子さんの状況が気になる場合は、一度かかりつけの歯科医院にてご相談ください。

【吉野川市歯科医師会】

お口の質問について(窓口)

市長公室 FAX 22-2244 メールアドレス m-koushitsu@yoshinogawa.i-tokushima.jp

住宅防火 いのちを守る7つのポイント
逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。