

# わくわくレシピ

## 干し大根とツナのサラダ

切り干し大根に子どもたちが食べやすいようにツナを加えて、サラダにしました。



- 1 切り干し大根は、水戻して2cm程度にカットし、ゆでる。
- 2 キャベツ、にんじんはせん切りにし、ゆでる。きゅうりは輪切りにし、さっとゆでる。
- 3 ①②をザルにあげて冷まし、水気をしぼる。
- 4 ドレッシングで和える。

### 材料(2人分)

- ツナ ..... 10g
- キャベツ ..... 40g
- にんじん ..... 10g
- きゅうり ..... 40g
- 切り干し大根 ..... 4g
- ごまドレッシング ..... 適量

- 給食では野菜のすべてを加熱しています。家庭で作るときには、きゅうりは塩もみしてください。
- 給食ではごまドレッシングを使用していますが、ご家庭で好みのものを使用してください。



## 介護予防教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容
2	木		9:00~10:30	忌部農業構造改善センター	山川	栄養のお話
			13:00~14:30	鍛冶屋敷公会堂	川島	
3	金		13:00~14:30	川島公民館岡山分館	川島	楽しい脳体操
6	月		9:00~10:30	南町集会所	山川	口腔ケア
7	火		9:00~10:30	東新町ふれあい会館	鴨島	
8	水		9:00~10:30	川島公民館久保田分館	川島	健康相談
9	木		9:00~10:30	川島公民館城山分館	川島	
3	10	金	9:00~10:30	三ツ島西公会堂	川島	口腔ケア
			13:30~15:00	山瀬公民館	山川	
月	13	月	13:00~14:30	飯尾敷地公民館・コミュニティセンター	鴨島	栄養のお話
	14	火	9:00~10:30	川島老人福祉センター	川島	栄養のお話
			13:00~14:30	山川公民館	山川	口腔ケア
	15	水	9:10~10:40	東山老人憩の家	美郷	口腔ケア
	16	木	9:00~11:00	西麻植市郷会館	鴨島	
	24	金	9:00~10:30	森山公民館	鴨島	口腔ケア
	27	月	9:00~10:30	鴨島老人福祉センター	鴨島	
			13:00~14:30	知恵島老人憩の家	鴨島	
28	火	9:00~10:30	川島公民館山田分館	川島	口腔ケア	

※初めて参加される方は問い合わせください。 ※健康手帳を持参してください。 ※資料がある場合があります。眼鏡が必要な方は持参してください。 ※健康相談の受付時間は、基本的に開始時刻から30分間です。 ※講座内容は変更する場合があります。

## リハビリ教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容
3月	14	火	9:00~11:00	川島公民館学西分館	川島	● 血圧測定 ● 体力測定(握力・2ステップ) ● 理学療法士による個別運動指導 ● 集団体操
	23	木	9:00~11:00	西麻植市郷会館	鴨島	

● 問い合わせ 長寿いきがい課 ☎22-2264 FAX22-2260

## 妊娠・出産・子育てに関する相談

子育て世代包括支援センターでは、妊娠・出産・子育てなどについて助産師・保健師・栄養士による相談を実施しています。気軽に相談してください。

予約制となっていますので、事前に日時を連絡してください。



### ◆助産師相談

<対象者> 妊産婦および新生児や乳児の保護者

<日程>	4月	3日(月)	13日(木)	17日(月)	27日(木)
	5月	11日(木)	15日(月)	25日(木)	29日(月)
	6月	5日(月)	15日(木)	19日(月)	29日(木)

※日程は変更となる場合があります。

<時間> ①9時 ②10時 ③11時 ④13時 ⑤14時 ⑥15時

<実施場所> 子育て世代包括支援センター(市役所本館1階 健康推進課内)

<内容> ○妊娠期の生活について ○出産や産後に向けての準備  
○乳児の身体計測 ○授乳方法の指導

<費用> 無料



### ◆保健師・栄養士による相談

<日程> 随時

<実施場所> 子育て世代包括支援センター(市役所本館1階 健康推進課内)

<内容> ○妊産婦相談 ○育児相談 ○乳幼児の身体計測  
○離乳食相談 ○幼児の栄養相談

<費用> 無料

● 問い合わせ・予約先 子育て世代包括支援センター(健康推進課内)  
☎22-2268 FAX22-2245

### 第80回歯の痛みと鼻づまり

おしえて!! 歯医者さん

質問 右上の奥歯が時々痛み、鼻がつまって重たい感じがあり黄色い鼻水がでます。歯と鼻の症状は関係があるのでしようか?

回答 可能性として考えられるのは、歯が原因の上顎洞炎(副鼻腔炎)です。副鼻腔炎というのはあまり聞き慣れないかと思いますが、別名の蓄膿症と言えは聞いたことがある方も多いいのではないのでしょうか。

上顎の骨の中には、鼻腔とつながっている空洞があります。これを、副鼻腔と呼びます。副鼻腔のうち、上顎洞が歯の根と近接していることが多く、歯と歯根の間に隙間ができて、歯根の先から、すぐに歯が上顎洞にまで達してしまいがちです。このような歯が原因の場合、歯性上顎洞炎と呼び、症状としては、頭痛や鼻が詰まる、嗅覚異常、目の下の痛みなどがあります。

歯が原因ではない場合もあります。鼻性の上顎洞炎は両側の上顎洞が炎症を起こします。

「吉野川市歯科医師会」にお口の質問を募集しています。下記までメールまたはFAXでお寄せください。

歯性上顎洞炎は原因菌ですが、歯性上顎洞炎は原因菌のある片側だけが炎症を起こすのが特徴です。耳鼻咽喉科を先に受診して、歯が原因の可能性があるということで歯科を紹介された方もいます。歯性上顎洞炎の治療は、主に抗生物質の服用と原因になっている歯の治療があります。根管治療で歯を残して治療ができる場合もあります。歯性上顎洞炎の原因が、むし歯や歯周病が原因の場合の多くは抜歯を行います。抜歯した穴から上顎洞を洗浄・消毒します。炎症がおさまってくれば、穴は自然に塞がらない場合もあります。塞がらない場合は塞ぐ手術をすることもあります。

症状が改善されない場合、口腔外科や耳鼻咽喉科などを紹介することもあります。鼻づまりなどの症状がある場合は、かかりつけ歯科医院や耳鼻咽喉科にご相談ください。

● 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

[照明] 不要な照明をできるだけ消す。

[空調] 窓には厚手のカーテンを掛ける。