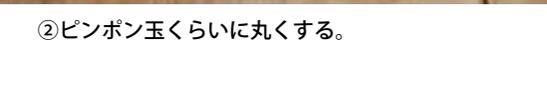




①温かいご飯にしらす干しと炒りゴマを混ぜる。



②ピンポン玉くらいに丸くする。



③ラップではさみ、薄くのばす。



④電子レンジ（500W）で両面を約2分ずつ加熱し乾燥させる。



⑤きり吹きやはけで両面にしょうゆを薄くぬる。



⑥油をひかずに中火で両面を焼き、焼き色がいたら出来上がり！



食改完了

SECOND SEASON

しょっかい 食改 キッチン

Healthmate of this month
今月の食改さん



川筋貴子さん・山田福子さん
市野美里子さん・福留りり子さん

※食生活改善推進員は、8020運動推進員（8020運動：80歳になっても20本以上の自分の歯を保持するという運動）でもあり、乳幼児歯科健診で手作りおやつ提案をしています。

今月のレシピ

しらすごませんべい

今月は歯と口の健康週間にあわせて、残りご飯でもできるカルシウムたっぷりの「かみかみ」手作りおやつ。

- ごはん／150g
- しらす干し／5g
- いりごま／小さじ2
- 濃口しょうゆ／適量

1枚あたり 75kcal
1枚あたり食塩相当量 0.2g

目から鱗の世界最先端の歯科治療について分かりやすく説明いたします。

最先端 バイオロジカル インプラント治療!!

“歯を治すと身体の調子も良くなる？”ってホントなんです。

- 噛めない
- 治りにくい歯周病
- 神経を抜いた歯がある
- 見た目が恥ずかしい
- 歯が悪く全身疾患がある

*歯からのSOSサイン、放置すると全身の病を引き起こします。
*歯が引き起こす恐ろしい病気とは？

無料相談
(個別相談承ります)

日時 毎週木曜日は無料相談デー（12時より）
場所 しげやま歯科 電話で予約をお取りください

お問い合せ フリーダイヤル **0120-418-882**

歯学博士 重山洋一郎

★情報収集にどうぞご参加下さい。
★セカンドオピニオンにもどうぞ。
★相談は全て無料です。
★お気軽にご連絡下さい。
★全身の健康も考えた、オーダーメイドの歯科治療をご提案いたします。

医療法人 彩雲会
しげやま歯科
SHIGEYAMA D.C. 垂水市本町77番地

喫茶40 ~YONMARU~

ヨンマル 喫茶40 ~YONMARU~
鹿児島県垂水市浜平2096-1
☎0994-32-4649
【喫茶40 営業時間】11:00~16:00
【定休日】毎週水曜日

垂水市街↑
220 喫茶40
機垂水中央スズキ
鹿屋市↓ P 駐車場

Smile&Smile

ロケーター会主催の撮影キャンペーン2017

6月7月のキャンペーン
今の時期だけの特別価格のキャンペーンです。
海や山での撮影も人気です。

参加料 ¥7,000 撮影料+キャンペーン仕出しお弁当3サイズボード

参加対象：6ヶ月～ 普段着のみの撮影になります。
先着10名

撮影場所 基本的に外での撮影になります。ご希望があればどこでも伺います。
(垂水市以外の場合出張費1,000円いただきます。)

写真のシオヤ ☎0994-32-0144
〒891-2122 鹿児島県垂水市上町116
■営業時間 平日・土曜日 / AM 8:30 ~ PM 7:00
祝日・日曜日 / AM 10:00 ~ PM 5:00
■定休日 毎週水曜日

ローソン ドラッグイレブン
垂水市役所

http://photo-shioya.pupu.jp

ビアガーデン

飲み放題 100分

料金
男性 ¥3,500 高校生 ¥2,500
女性 ¥3,000 中学生 ¥2,000
小学生 ¥1,500 ※幼児は無料 (ソフトドリンクのみ)
※高校生以下はソフトドリンク飲み放題 (すべて税込)

7/8 ⊕ GRAND OPEN
【7/8～8/31まで。天候によりお休みさせて頂く事もございます。】
■営業時間 18:00～21:00 (最終受付 19:00) ■場所 ホテルアザレア屋外

①朝食スタッフ
■6:00～10:00
■週3～4日程度 (時給：800円～)

②レストラン・宴会スタッフ
■10:30～15:30 ■17:00～21:30
■週3～4日程度 (時給：800円～)

お気軽に
お電話ください
勤務時間等は
ご相談に応じます

極島の麓・垂水温泉
垂水ベイサイドホテル アザレア ☎0994-32-9195
〒891-2124 鹿児島県垂水市錦江町1-194