



「今回、TDK歴史みらい館の紹介です。」
 「TDK歴史みらい館の紹介です。」
 「TDK歴史みらい館の紹介です。」
 「TDK歴史みらい館の紹介です。」



NIKAHO HIGH SCHOOL-COOKING CLUB

- 材料—
- ・バター 90g
 - ・てんさい糖 30g
 - ・薄力粉 150g
 - ・ピスタチオナッツ 25g
 - ・粉砂糖 適量



ピスタチオの入った

スノーボールクッキー vol.18

—作り方—

クリスマス風の飾り付けも楽しんで!



- ①ピスタチオナッツは殻をむき、みじん切りにしておく。
- ②バターを耐熱ボウルに入れ、電子レンジで1分ほど加熱し完全に溶かす。
- ③②にてんさい糖を加えてゴムベラで混ぜ、余熱で溶かす。
- ④③に薄力粉を加えて混ぜ、①も加えて生地をまとめる。
- ⑤クッキングシートを敷いた天板に、一口大に丸めた④を並べる。
- ⑥170℃に予熱したオーブンで15から20分ほど焼き、取り出して粗熱を取る。
- ⑦⑥がほんのり温かいくらいになったら、粉砂糖を入れた袋に10個くらいずつ入れ、優しく振ってまぶす。

★粉砂糖は溶けたり付かなかったりしないよう、クッキーが温かいと感じられるくらいでまぶしてください。

レシピ・撮影協力：仁賀保高等学校クッキングクラブ (NCC)

お口の健康を考える



健康推進課 ☎ 32-3000



「歯ならびと笑顔と健康と」

かんざか歯科医院
 坂根陽二郎 先生

歯ならびについて

皆さん、歯ならびに自信はありますか？笑う時に自信が無くて口元を手で隠したりすることはありませんか？子どもの頃に歯ならびを治しておけばよかったと思うことはありませんか？

実は歯は目の次に見られている場所なんです。目と口は表情のセンターポジションです、一番目立ち一番見られる、感情を伝え読み取る重要な部分です。でも、アイメイクや口元にはすごく時間をかける人は多いと思いますが、歯や歯ならびまではなかなか手が回らないのが現状ではないでしょうか。

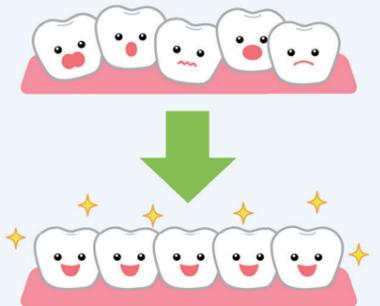
ではいつ？どうすれば良かったのか？を考えると、やはり小中学生のうちに治しておけば良かったという話になってしまいます。でも小学生の頃は自分の歯ならびなんてまったく気にしないものです。ところが中学生から高校生になったあたりで急に！なんで！というくらい気にかけてきます。いわゆる思春期です。親御さんにしてみれば、もっと早く言ってくれば！と思いますよね。実際、歯ならびの治療は「早い年齢であればこそ出来る」治療もあるので、その最適なタイミングは逃したくないものです。その為にも歯医者側と親御さん側の双方からお子さんの歯ならびへの意識とその治療に対してのやる気を高めてあげるアプローチが必要です。

歯ならびを治すメリット

- 1) 口元と横顔がキレイになる（歯ならびのコンプレックスからの解放）
- 2) 歯磨きがしやすくなるため虫歯や歯周病になりにくくなる
- 3) 咀嚼機能が向上するので食事が美味しくなり免疫力が高まる
- 4) 体全体のバランスが整う
- 5) 「健康寿命」が延びる

悪い歯ならびが及ぼすリスク

- 1) むし歯・歯周病・口臭のリスク
- 2) いびき・睡眠時無呼吸症候群のリスク



一昔前は歯ならびは見た目の治療という雰囲気がありました。今は、生涯の健康のためにきれいな歯並びを、と変わってきたようです。お子さんはもちろん大人も健康な心と体のために歯ならびについて考えてみてはいかがでしょうか？

素敵な口元は素敵な笑顔の始まりです！



鳥海山・飛島ジオパーククリレーコラム ~日本海と大地がつくる水と命の循環~ vol.95

『第12回日本ジオパーク全国大会に参加して』



鳥海山・飛島ジオパークガイドの会 会長
 森 寛氏

3年ぶりの現地開催となる日本ジオパーク全国大会が、10月21日から23日に石川県の白山手取川ジオパークで行われました。当ジオパークからも21人がジオパークを熱愛する全国各地の方々をつなぐ場へ参加しました。初対面では、緊張や距離感を感じることがあります。しかしこの全国大会では初めての参加でも、会う人たち全てが旧知の仲のような親しみと友が友を呼ぶ連帯感から自然に打ち解けていきます。「ヘンリーさん、元気!？」ガイドのニックネームを呼び合うだけで、お互いが元気になれる関係を作ることができるのがこの大会の魅力なのです。

ジオガイドの役割は、私たちが住んでいる「大

地の魅力」をお客さんに楽しくわかりやすく伝えることです。とは言え、「ジオパークって何だか難しそう」というイメージがあることも現実です。ジオパークをすべてのお客さんに楽しんでもらうためには、私たちガイドがこの地域の魅力をさらに深掘することが必要です。伝えたい地域の宝を地域の皆さんとジオガイドが連携して学び合い、共通課題を探し課題解決を共に考え、全国大会のようにお互いが元気になれる関係作りを実現することがジオパークの存在意義だと思っています。



▲白山手取川で行われた全国大会の様子