

# 本康歯科ニュース



「世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった!!」と思ってもらえる歯科医院めざして!!

令和8年度第48回湖北口腔保健フェスティバルが長浜文化芸術会館にて6月21日(日)AM10時~PM16時まで行われます。例年通り子どもたちの図面・ポスター展はもちろんのこと口腔内カメラ・歯の相談・クイズをはじめ薬剤師さん・歯科衛生士さん・歯科技工士さん・健康推進員協議会さん・保健センターさん・保健所さんのコーナーがあります。今年も歯科のお仕事説明会が行われます。どのような内容になるかはこうご期待!!



ポスター審査の風景←

湖北歯科医師会 令和8年 第48回 湖北口腔保健フェスティバル

歯は友 How are you

とき 令和8年6月21日(日) ところ 長浜文化芸術会館 AM10:00~PM4:00 長浜市大島町37番地

お茶でバイバイ! むし歯菌

予防しよう!

- 技工士会さんの模型の色づけコーナー
- 長浜市健康推進員協議会さんのコーナー
- 出張! 長浜市保健センターさんのコーナー
- 長浜保健所さんのコーナー
- 歯科のお仕事説明会 大塚女子短期大学歯科衛生学科

主 催 一般社団法人 湖北歯科医師会

後 援 長浜市・米原市・長浜市教育委員会・米原市教育委員会・長浜保健所

※内容は変更になることがあります。

※会場周辺は駐車禁止です。



フライパン  
1つで完成!

お手軽 “ワンパン” レシピ

ずばらタコ焼き

栄養価 (1人分)

●エネルギー/ 390kcal ●塩分/ 2.5g ●たんぱく質/ 17.9g

材料 (1人分)

たこ(ゆで)..... 50g  
小ねぎ..... 1本  
紅しょうが(あれば)..... 5g  
天かす..... 大さじ1  
卵..... 1個  
a 薄力粉..... 大さじ3  
和風だしの素(顆粒) 小さじ1/2  
水..... 100ml  
サラダ油..... 小さじ1  
たこ焼きソース..... 適量  
マヨネーズ..... 適量  
かつお節..... 適量  
青のり..... 適量

作り方

- 1 たこは1cm角に切る。小ねぎは小口切りにする。紅しょうがはみじん切りにする。
- 2 a を混ぜ、1 を加えて混ぜる。
- 3 小さめのフライパンにサラダ油をひいて中火にかけ、2 を入れて天かすを加え、火を弱めて焼き色がつくまで両面をじっくりと焼く。
- 4 お好みで、たこ焼きソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをかける。

ワンポイント



小さめのフライパンがなければ、卵焼き用のフライパンを使ってもOK。生地的水分が多いので弱火でゆつくりと火を通してください。焼き時間は、ひっくり返せる程度の固さになるまでが目印です。

また、たこ焼きソースやマヨネーズの代わりにポン酢しょうゆをかけてもおいしくいただけます。