

健生歯科なると  
しんぶん  
鳴門市撫養町木津732-2  
088-685-4614

# ぽてと

2023・8月  
〈第167号〉  
定価0円

8月の1カ月間のみ、健生歯科なるとで取り扱っている商品が**10%OFF**になるバーゲンセールを実施します!!赤字覚悟の大売り出し!!  
いつも使っている歯みがき粉や、入れ歯洗浄剤など、ちょっとお得に買えるこのチャンス!お見逃しなく♪**※一部除外品があります。**

↓チェックアップ(歯みがき粉)



600円→540円

↓リペリオ(歯みがき粉)



1,190円→1,080円

↓DENT EXシリーズ(ハブラシ)



290円→270円



←コンクール  
(うがい薬)

1,000円→900円



↓入れ歯洗浄剤 ピカ



810円→730円



※今回の企画は**組合員様対象**になります。医療生協の組合員に加入されていない方は通常価格となりますので、あらかじめご了承ください。また、この機会に、**医療生協への新加入**、増資もお願いしておりますので、ご協力よろしくお願い致します。

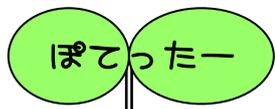


# 患者の皆さまへ大切なお願い

住所・電話番号、保険証が変わった時は、来院時に必ず知らせていただけますようお願いいたします。予約をお忘れになっていた、忘れ物がある、といった場合に連絡させていただくことがありますが、転居や電話番号の変更などで電話が繋がらないことが多くあります。

また、月に1度は、保険証の確認をさせていただいております。月初めの来院日には必ず保険証をご提示ください。

お手数ですが、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



## 『夏におススメの食べ物（料理）は？』



### potetter @池田

我が家で人気は冷しゃぶ  
個人的には辛口のカレー（夏野菜）



### potetter @児嶋

夏野菜をたっぷりつけたエチューベ。  
週に2回は食べます。



### potetter @三ツ谷

たたききゅうりのゴマ油生薑醤油漬け、  
です。塩分が欲しくなる夏にぴったり。  
ご飯にも素麺にも合います。

### potetter @吉田

夏野菜（何でも OK）硬い野菜は素あげするか  
電子レンジを使う。（かぼちゃ、なす、おくら）  
トマトやかいかいわけ等を入れてめんつゆで  
あえます。大根をすって入れてもよし豆板醤  
を入れてもよいかも。一度お試しあれ！

### potetter @岡田

夏バテ防止にマーボー豆腐！！



### potetter @小林

夏、休日のお昼といえば、1人の時は  
ざるそば、家族で食べる時はきゅうめん  
とほぼ決まっています。あっさりした  
ものが食べやすいですよ。



### potetter @郡

トマト、キュウリをメインにして細〜い  
はるさめ、カニカマ卵やきの細切りをゴ  
マ油入りの三杯酢であえます。あっさり  
しているのでいくらでも食べれます。

### potetter @佐藤

きゅうめんしか考えられませんでした。  
休みの日のお昼はほぼきゅうめん。  
余ったら次の日の味噌汁に入れます。

### potetter @有井

納豆と、ところてんと冷や麦！  
後はお風呂上りの牛乳必須！！

