

1歳です。よろしくね

☎総務課広報広聴係 ☎985-4132 メール 333koho.j@town.masaki.ehime.jp *受け付け後、掲載可否を返信します。

もりさわ ひより
森澤 陽和 ちゃん
北川原
令和4年9月6日生
(父) 健生さん (母) 志帆さん
ひーちゃんらしくのびのび大き
くなってね♡



おおまさ とうま
大政 徹真 くん
大間
令和4年9月1日生
(父) 禎さん (母) 幸恵さん
いつも笑顔をありがとう♡



このひら さな
此平 彩花 ちゃん
北黒田
令和4年9月7日生
(父) 拓海さん (母) 空さん
笑顔が可愛い癒しのさなちゃん
生まれてきてくれてありがとう♡



**11月で1歳になる
お子さん募集**
*先着5人
背景が明るい横長の写真(デジタルデー
タも可。USB不可)を持参するか、メール
で送信(本文に下の必要事項を入力)を。
▶**募集期間** 9月1日(金)~29日(金)
▶**必要事項** ①お子さんの氏名②フリガナ③性別④生年月日
⑤父母の氏名⑥メッセージ(25文字程度)⑦住所⑧電話番号

伊予農高生考案 レシピ vol.1 3色蒸しパン



- 材料**● (プレーン6個分)
- 卵.....1個
 - 薄力粉.....120g
 - 塩.....少々
 - ベーキングパウダー.....5g
 - 砂糖.....60g
 - 【ココア味】
 - 水.....40cc
 - ココアパウダー.....6g
 - ※ 生地の様子を見て+20cc
 - 【抹茶味】
 - 油.....大さじ1
 - 抹茶.....2.4g

- 作り方**●
- 1 ボウルに、卵と塩を入れてよく混ぜる。
 - 2 1に砂糖を入れ、よく混ぜたら、さらに水と油を入れ混ぜる。
 - 3 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
※ ココア味や抹茶味にする場合は、この時にココアパウダーや抹茶を加える。
 - 4 3を2に加え、粉の玉が残らないように、切るようにしてまんべんなく混ぜ合わせる。
 - 5 カップに4を流し込み、蒸し器に入れ、15分程度強火で蒸す。

フワフワでとても
おいしいですよ!
ぜひ作ってみてください。



オトナの健康



健康課 健康増進係 Health management

福祉センター2階
☎985-4118
FAX 985-4158
※ 利用時は、マスクの着用
を推奨します。

◎健康課健康増進係で健康相談や健康診断ができます。

事業名	月日	時間	場所	内容
総合健診	9月11日(日)	9時~12時	福祉センター	健康診査、特定健康診査、 後期高齢者健康診査、がん 検診など 申し込みは こちら▶
	9月12日(火)	9時~14時30分		
	9月27日(水)	9時~12時		
個別栄養相談	9月5日(火)	13時~16時	福祉センター	糖尿病などの食事指導 と相談(1人1時間)
	9月20日(水)			
デイケア (精神保健)	9月1日(金)	9時30分~11時	福祉センター	レクリエーション、創作 活動や座談会など
		13時30分~ 16時30分		
よろず相談	9月8日(金)	13時30分~16時	福祉センター	専門員による個別相談 (1人1時間)

福祉課 庁舎1階
地域包括支援センター係
community general support center
☎985-4205
FAX 985-4206

出前講座参加
希望グループ募集中。
詳しくは、左記まで。

介護予防出前講座活用団体紹介

町では、平成27年度から高齢者が地域で仲間と楽しく介護予防に取り組む集いの場づくりを支援する「介護予防出前講座」を行っています。集会所、公民館や個人宅でたくさんのグループが活動しています。

- 今回は、「のびのび会」を紹介します。
- ▶**活動日時**
毎週木曜日
10時~11時
 - ▶**場所**
南黒田公民館
 - ▶**主な活動**
まっさき元気体操、コロバード体操、貯筋体操、スクワットなど
 - ▶**グループの持ち味**
令和5年3月に開設された南黒田公民館。そんなきれいな公民館に約20人の仲間が集

まり活動をしています。当初は、知らない人ばかりでしたが、今ではみんな友達。老後や施設のことなど、いろいろな話題で盛り上がり、回覧板より早く情報が入るようになっていきます。

- ▶**グループから一言**
60歳を過ぎたら、元気な毎日が過ごせるように体力づくり。皆さん、のびのび会に集まりましょう。

