

1歳です。よろしくね

まつもと そうた
松本 蒼大くん
北黒田
令和4年11月18日生
(父)翔太さん (母)愛さん
パパとママの大切な宝物。幸せ
をありがとう。蒼ちゃん大好き!



たなか ちあき
田中 千瑛ちゃん
北黒田
令和4年11月13日生
(父)洋平さん (母)裕望さん
我が家の太陽ちあきちゃん♡
強く優しく育ててね!



ふなはし みお
船橋 澤ちゃん
北黒田
令和4年11月9日生
(父)薫さん (母)舞さん
生まれてきてくれてありがとう♡
お兄ちゃん3人と沢山遊ぼうね♡



きくおか さら
菊岡 幸来ちゃん
筒井
令和4年11月15日生
(父)茂幸さん (母)美香さん
さらちゃん♡ねえね達とたく
さん遊んで幸せに育ててね♡



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
文に右の必要事項を入力)してください。
*受け付け後、掲載可否を返信します。
▶**募集期間** 11月1日(※)～30日(※)

▶**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
☎総務課広報広聴係 ☎985-4132
メール 333koho.j@town.masaki.ehime.jp

12月に1歳になる
お子さん募集
*先着5人

サトイモサラダ



●**材料** ● (2人分) 【エネルギー 113kcal (1人当たり)】
サトイモ ……………220g 鮭フレーク …………… 大さじ2
麦みそ……………小さじ1/2強 大豆水煮 …………… 30g
砂糖……………ひとつまみ 青ねぎ …………… 1本

●作り方●

- 1 サトイモはよく洗い、皮付きのまま柔らかくなる
までゆで、皮をむく。熱いうちにつぶし、麦みそ、
砂糖を混ぜ合わせる。
- 2 1の粗熱がとれたら、鮭フレーク、大豆水煮、
小口切りにした青ねぎを混ぜ合わせる。

Point

サトイモをつぶすと、特有のぬめりでぼってり
とまとまりやすくなります。みそ味にすること
で和風のサラダに。大豆は水煮のほか、蒸
し大豆でも代用できます。



オトナの健康



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	11月1日(※)	8時～11時30分	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 ※ 事前申し込みは下のQR コードから
	11月6日(月)			
	11月14日(火)			
	11月29日(※)			
個別 栄養相談	11月7日(火)	9時～12時	JA松山市 北伊予支所	糖尿病などの食事指導 と相談(1人1時間)
	11月15日(※)	13時～16時		
デイケア (精神保健)	11月10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		
こころの 健康相談	11月16日(※)	9時～12時		専門員による個別相談 (1人1時間)



☎ 985-4205
FAX 985-4206

高齢者に関する
相談などは、地域包括
支援センター係まで。

毎日「笑って」健康に

「笑う門には福来る」ということわざがあり
ますが、「笑う」ことが、さまざまな病気の予
防や改善につながると、科学的に証明されて
きています。

◎笑うことの効果

1 免疫力がアップする

白血球の一種で免疫細胞である「NK(ナ
チュラルキラー)細胞」が活性化され、免疫
力がアップします。よく笑う生活をしてい
ると、風邪などの病気にかかりにくくなります。

2 リラックス効果がある

体には緊張した状態にする交感神経と、リ
ラックスした状態にする副交感神経がありま
す。笑うと、副交感神経が優位になり、リラ
ックスした状態になれます。

3 幸せな気持ちになれる

脳内ホルモン「エンドルフィン」が分泌さ
れ、幸福感を感じられます。さらに鎮痛作用
をもたらすといわれています。

笑うことが良いとはいえ、「いきなり笑え
と言われても…」「笑顔が苦手…」という人も
います。そんな人は、作り笑いでも大丈夫。
口角を上げて、笑顔を作ることでも同様の効
果があるとされています。

笑顔が苦手な皆さんも、
ぜひ鏡に向かって笑顔の練
習をしてみませんか。

