



7月18日、「親子お絵かき教室」の開講式を行いました。同教室は、北伊予校区の未就学児とその保護者を対象に7月から2月まで、月に1回ずつ行う予定です。

第1回目は、クレヨンを使ったエコバック作りに挑戦。参加者たちは、夏の花、アサガオやアニメキャラクターなどを描きながら、個性あふれる、世界で一つしかないエコバックを作り上げていきました。

作品が完成すると、「できたよ」と満足げに見せ合う場面も。いろんな人のオリジナルが見られることも、同教室の醍醐味です。これから、子どもたちの創造力を生かしながら、自分で考えて表現する力を養っていきます。

東公民館

神崎210  
 ☎984-11159  
 FAX984-11457

親子お絵かき教室



皆さんは、西公民館に図書室があることを知っていますか。絵本、児童書や小説など、子どもから大人まで楽しめる本がたくさんあります。

今年度仲間入りした新しい本は19冊。「もつとぞんねんないきもの事典」など、子ども向けの読みやすい本はもちろんのこと、中には全国の書店員が売りたい本を投票で選ぶ、「2020年本屋大賞」を受賞した、風良ゆうさんの「流浪の月」も。図書室をのぞいてみると、気になっていた一冊が見つかるかもしれません。

読書を習慣にすると、知識が増えるだけでなく、表現力も身に付きその人の人生を豊かにしてくれます。皆さんもこの機会に、より多くの本に触れてみませんか。

西公民館

北黒田966-2  
 ☎984-5313  
 FAX984-5313

新しい本が仲間入り



8月8、9の両日、親子参加型のアート教室「我ら未来のアーティスト」を開催し、岡田校区の小学生とその保護者など35人が参加しました。

本教室の講師は、元岡田中学校美術教師の、渡邊博明先生です。「部屋を鳥で飾ろう」と題して、飾り作りに挑戦しました。

丁寧に工作していく参加者たちの姿は、まさにアーティストそのもの。発泡スチロールを切った鳥の形を作り、それぞれがイメージする色を塗ると、自分だけのオリジナル作品が出来上がりました。

公民館では、新型コロナウイルス感染症予防を徹底して活動しています。皆さんもマスクを着用し、お気軽にお立ち寄りください。

北公民館

昌農内456-1  
 ☎984-7529  
 FAX984-9398

我ら未来のアーティスト

# オトナ の 健康



9月10日～16日

自殺予防週間

身近な人の小さなサインを見逃さない。悩まずに相談を

●子育て・健康課健康増進係で健康相談ができます。

| 事業名            | 月 日       | 時 間           | 場 所           | 内 容                                   |
|----------------|-----------|---------------|---------------|---------------------------------------|
| 個 別 栄 養 相 談    | 9月 2日(水)  | 9時～12時        | 福祉センター2階      | 糖尿病などの食事指導と相談(1人1時間)<br>※1週間前までに申し込みを |
|                | 9月15日(火)  | 13時～16時       |               |                                       |
| デ イ ケ ア (精神保健) | 9月 4日(金)  | 9時30分～11時     | 福祉センター2階      | レクリエーションや創作活動など                       |
|                | 10月 2日(金) |               |               |                                       |
| こころの健康相談       | 9月11日(金)  | 13時30分～16時30分 | 伊予市総合保健福祉センター | 専門員による個別相談<br>※1人1時間                  |
| 家族懇談会(精神保健)    |           | 13時30分～15時    |               |                                       |

※ 新型コロナウイルス感染症予防のため、事業内容を変更する場合があります。

※ 利用時は、マスクの着用をお願いします。

福祉センター2階

☎985-4118

FAX985-4158

福祉課

地域包括支援センター係  
 community general support center

庁舎1階

☎985-4205

FAX985-4206

●介護予防出前講座希望グループ募集中  
費用は無料です。詳細はお問い合わせを。  
【対象】週1回程度の活動を継続できる、高齢者5人以上を含むグループ  
【講師】理学療法士、保健師

低栄養を防ぐ食生活 10 のポイント

おいしくバランスよく食べましょう②

広報まさき8月号では、毎日いろんな食品をバランスよく食べることの大切さをお話ししました。今回は、低栄養を防ぎ、元気で長生きするために重要な10のポイントを紹介します。

※★の数は重要度

- ★★★★ バランスよく3食取り、欠食をしない。
- ★★★★ 油脂類の摂取が不足しないように注意する。
- ★★★★ 肉や魚などの動物性たんぱく質をしっかり取る。
- ★★ 肉と魚の摂取は1対1程度になるようにする。

5 ★★ 牛乳は毎日200ml以上飲むようにする。

6 ★★ 緑黄色野菜や根菜など、豊富な種類の野菜を毎日食べる。

7 ★★ 家族や友人と会食する機会を増やす。

8 ★ 食欲がないときは、おかずを先に食べる。

9 ★ 酢、香辛料や香りの高い野菜を十分に取る。

10 ★ 和・洋・中とさまざまな料理を取り入れる。