

1歳です。よろしくね

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

はねだ こうき
羽子田 晃輝 くん

新立
令和2年5月3日生
(父)友也さん (母)衣更加さん
笑顔が可愛いこうくん♡これからも笑顔がたくさん見せてね♡



しげまつ としつぐ
重松 隼丞 くん

筒井
令和2年5月9日生
(父)凱貴さん (母)愛美さん
強く 優しく 元気な子に♪



たかはし ようじろう
高橋 洋士郎 くん

中川原
令和2年5月2日生
(父)皓彦さん (母)織江さん
たくさん食べてたくさん笑おうね♪



しのはら たかひろ
篠原 隆紘 くん

宗意原
令和2年5月17日生
(父)聖治さん (母)順華さん
お兄ちゃん2人とお姉ちゃん
と仲良く元気に育ててね♪



おおの りつ
大野 律 くん

筒井
令和2年5月21日生
(父)堅司さん (母)悠子さん
姉弟なかよくあそぼうね♡



7月に1歳になるお子さん募集 *先着6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)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 5月6日(※)～31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

おうちで給食

recipe 121 ビビンバ

●材料● (4人分)

- 牛肉 150g
- 葉ネギ 1本
- おろしにんにく 小さじ1
- サラダ油 大さじ1
- 一味唐辛子 少々
- 上白糖 小さじ1
- 濃い口しょうゆ 大さじ1
- ごま油 小さじ1
- もやし 100g
- ごま油 小さじ1
- 薄口しょうゆ 小さじ1
- ホウレン草 1束
- ごま油 小さじ1
- 薄口しょうゆ 小さじ1
- 卵 2個
- スキムミルク 小さじ1
- サラダ油 大さじ1
- ご飯 600g
- いりごま皮むき 小さじ1

●作り方●

- 1 葉ネギは小口切りにし、おろしにんにくと一緒に牛肉に混ぜておく。
- 2 フライパンを熱し、サラダ油を入れて牛肉を炒め、Aで味付けする。
- 3 もやしは洗ってさっとゆで、粗熱を取ってBで和える。
- 4 ホウレン草は洗ってさっとゆで、食べやすい大きさに切ってCで和える。
- 5 卵は溶いてスキムミルクを加え、薄焼き卵を作り、粗熱を取ってから千切りにして錦糸卵を作る。
- 6 丼にご飯をつぎ、2～4をきれいに盛り付け、最後にごまを振る。



Point

給食では具材を混ぜ合わせて提供するので、もやしとホウレン草は味付けしません。家庭できれいに飾るときは、味付けした方がおいしいです。

オトナの健康



子育て・健康課

健康増進係

Health management

福祉センター2階

☎ 985-4118
FAX 985-4158

○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	5月12日(※)	9時～12時	福祉 センター 2階	申込 制 糖尿病などの食事指導と相談(1人1時間) ※1週間前までに申し込みを
	5月18日(※)	13時～16時		

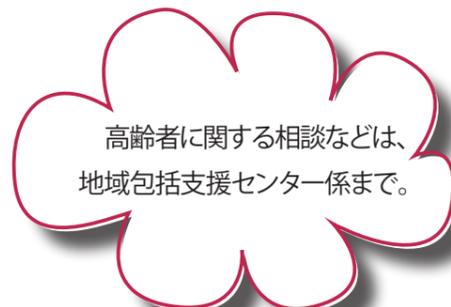
- ※ 新型コロナウイルス感染症予防のため、事業内容を変更する場合があります。
- ※ 利用時は、マスクの着用をお願いします。

福祉課

地域包括支援センター係

community general support center

庁舎1階
☎ 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。

健康の土台は足元から

足の手入れを習慣にしましょう

足の指や爪に問題があると、痛みが出たり、体のバランスが取りにくくなったりします。そのせいで体を動かさなくなると、筋力が低下してしまい、転倒して骨折するなど寝たきりにつながる恐れも一。高齢者は足や爪のトラブルが起りやすいため、普段の手入れが大切です。

▶足のこんな変化に要注意

- ・皮膚の一部が極端に変色している。
- ・全体のかさつきや、かかとのひび割れがある。
- ・水虫、水疱、傷や潰瘍がある。
- ・痛みやむくみがある。
- ・「うおのめ」や「たこ」がある。
- ・足が変形している(扁平足や外反母趾)。
- ・足の痛みのため10分以上は歩けない。
- ・爪が変色したり、厚くなったりしている。
- ・爪が伸びすぎたり、変形したりしている。

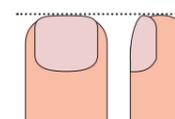
▶足の爪や指をいたわる生活を

毎日の入浴で足を清潔に保つとともに、足首を回したり、足の裏、甲や指をもんだり、定期的にマッサージをしましょう。

足や爪に負担をかけずに歩くためには、自分の足に合った靴を選ぶことも大切です。シューフィッターなどの専門家に相談してみましょう。

▶正しい爪切りを学びましょう

足の爪は、爪の先端と指の先端が同じ高さになるように真っすぐ切ります(角は引っかからないよう滑らかに)。



爪が硬くなったり、変形したりして自分で切るのが難しい場合は、皮膚科で処置してもらいましょう。