1歳です。よろしくね

問総務課広報広聴係　☎ 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。

井上（いのうえ）　愛月（いづ） ちゃん

出作
令和２年９月９日生
(父) 晃貴さん　(母) 由依さん

笑顔がキュートな天使ちゃん!これからも幸せを運んできてね♡

藤井（ふじい）　優衣（ゆい） ちゃん

中川原
令和２年９月１日生
(父) 洋平さん　(母) 麻衣さん

いっぱい食べて笑って♪元気に大きくなってね♪

渡部（わたなべ）　柊哉（しゅうや） くん

筒井
令和２年９月17日生
(父) 樹哉さん　(母) 恵里香さん

いつもニコニコ笑顔の柊哉。元気いっぱい育ってね♡

三好（みよし）　留羽空（るうく） くん

西古泉
令和２年９月９日生
(父) 和樹さん　(母) 里紗さん

可愛い笑顔をありがとう♡パパとママは幸せです♡大好き♡

宮田　真守（まもる） くん

北川原
令和２年９月20日生
(父) 昌幸さん　(母) 由加さん

いつもニコニコ笑顔のるーくん♡癒しをありがとう！

11月で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）を。

▶**募集期間**　９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

おうちで給食

recipe 123

はもすり身のつくね揚げ

【エネルギー 106kcal（１人当たり）】

● 材料 ●　（４人分）

はもすり身	150g	コーンカーネル	大さじ１
乾燥キクラゲ	1g	薄力粉	小さじ２
玉ネギ	1/8玉	米粉	小さじ２
ニンジン	1/4本	食塩	少々
ちりめん	小さじ１	揚げ油	適量

● 作り方 ●

1. キクラゲを水でもどしておく。
2. 玉ネギ、ニンジン、キクラゲはみじん切りにする。
3. 2 と残りの材料を混ぜ合わせる。
4. 3 をスプーンなどで丸く成形しながら 160 ～ 170℃の油で揚げる。
5. 箸で転がしながら、３～５分程度まんべんなく揚げて出来上がり。

Point　揚げる温度が高いと焦げやすいので注意してください。白身魚のすり身でも代用できます。おうちにある野菜などを入れて、作ってくださいね。

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	９月 １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
	９月 ８日㈬			
	９月 29 日㈬			
	９月 14 日㈫	13 時～ 16 時		
こころの健康相談	９月 10 日㈮	13 時 30 分～ 16 時 30 分		専門員による個別相談 ※１人１時間

※　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。

まずは、チェックからはじめましょう!
かんたん運動で体力づくり①

「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」とは、筋肉、骨や関節などの運動器の機能が低下し、日常生活で立ったり歩いたりすることが難しくなる状態のこと。進行すると転倒や骨折を起こしやすくなり、要介護状態になってしまうリスクも高まります。

ロコモは他人事ではありません。なんと、**50歳以上の７割がロコモか予備群**といわれています。

▶**あなたは大丈夫？ロコモチェック**

次のうち、日常生活で思い当たるものにチェックをしてみましょう。

□　片足立ちで靴下がはけない
□　家の中でつまずいたり滑ったりする
□　横断歩道を青信号で渡りきれない

□　階段を上がるのに手すりが必要だ
□　15分くらい（１㎞程度）続けて歩けない
□　2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難だ

□　やや重いものを持つ家事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難だ

これらのチェック項目に一つでも当てはまれば、ロコモ予備群の可能性があります。

次回、広報まさき10月号でロコモを防ぐ簡単な運動を紹介しますので、当てはまった人もそうでない人も、一緒に確認しましょう。