

1歳です。よろしくね

いずみの 泉野 一花 ちゃん
 昌農内
 令和2年12月4日生
 (父) 雄太さん (母) 絢さん
 芸達者ないっちゃん♡これから毎日笑顔でいてね♡



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 12月1日㊥～28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

2月に1歳になる
 お子さん募集
 ＊先着6人

クリスマスにもってこい！ はだか麦チョコチップクッキー



●材料● (40個分)

A { はだか麦粉 …… 200g
 ペーキングパウダー …… 5g
 マーガリン …… 110g
 砂糖 …… 80g
 卵 …… 1個
 チョコチップ …… 110g
 バニラオイル …… 少々

●作り方●

- 1 マーガリンをボウルに入れ、クリーム状にする。
- 2 1に砂糖を3～4回に分けて入れながら、泡だて器でよくすり混ぜる。
- 3 2に溶かした卵を少量ずつ加え、その都度よく混ぜる。混ざったらバニラオイルを加える。
- 4 3に、Aをふるい合わせたものを加えて軽く混ぜた後、チョコチップを加え、均等によく混ぜる。
- 5 クッキングシートの上に、2本のスプーンを使って一口大にした生地を落とす。
- 6 170℃に予熱したオーブンで13～15分焼く。

町公サインスタグラムで
 動画も Check !



伊予農業高等学校
 食品化学科2年生の皆さん



マーガリンは溶かし過ぎないように注意しましょう。



オトナ の健康



1人で悩まず相談を

よろず相談
 健康、介護やひきこもりなど何でも相談できます。家族のことでOK。お気軽にご連絡を。

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	12月3日㊥	9時～12時	福祉 センター 2階	予 約 制 糖尿病などの 食事指導と相談 ※1週間前までに 申し込みを ※1人1時間程度
	12月22日㊦	13時～16時		
デイケア (精神保健)	12月3日㊥	9時30分～11時		レクリエーションや 創作活動など 専門員による個別相談 ※1人1時間
こころの 健康相談	12月10日㊥	13時30分～ 16時30分		
よろず相談	12月7日㊦	13時30分～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

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。

冬場の入浴は要注意！ ヒートショックに気をつけて

「ヒートショック」とは、急激な温度の変化によって血圧が上下に大きく変動して起こる健康被害。失神や不整脈を起こすだけでなく、急死することもある危険な状態で、気温が下がる冬場に多く見られます。

▶入浴時は特に注意を

ヒートショックは、体全体が露出する入浴時に多く発生します。寒い脱衣室で衣服を脱ぐと、急激に体表面の温度が下がり、寒冷刺激で血圧が急上昇します。そのまま温かい湯船に入ると、今度は血管が拡張して血圧が急激に低下。この急激な血圧の変動で失神し、浴槽内で溺れて亡くなるのが、入浴中の急死の典型例です。



飲酒後の入浴による事故で救急搬送する事例も！飲酒の機会が増える年末年始に向けて、十分気を付けましょう。



▶こんなときは入浴を控えよう

- ・体調が悪いとき
- ・飲酒後
- ・食後30分～1時間以内
- ・精神安定剤、睡眠薬などの服用後
- ・気温が低い早朝や深夜
- ▶入浴中のヒートショックを防ぐには
- ・脱衣室や浴室を暖かくする。
- ・浴槽のふたを開けるなど湯気で浴室を暖める。
- ・浴槽に入る前に、かけ湯をして体を慣らす。
- ・湯の温度は41度以下にする。
- ・暖まり過ぎは危険。入浴時間は10分以内に。
- ▶高齢者は夕食前に入浴がおすすめ
- 日没前は外気温が高く、体もまだ活動モード。温度差に適応しやすいこの時間帯に入浴しましょう。