

1歳です。よろしくね

かわかみ
河上 ひより ちゃん
新立
令和3年4月14日生
(父) 裕貴さん (母) 加奈さん
笑顔いっぱいひよりちゃん
元気に大きくなってね



ほんぐう わか な
本宮 若奈 ちゃん
昌農内
令和3年4月1日生
(父) 秀亮さん (母) 真純さん
我が家のアイドル♡毎日笑顔をありがとう。



6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 4月1日(金)～28日(木)

▶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

はだか麦のプチプチおはぎ



●材料● (3合分)

A	はだか麦 …… 25g	あんこ …… 850g
	もち米 …… 315g	ゆでたよもぎ …… 50g
	うるち米 …… 135g	乾燥よもぎ(粉末) …… 4g
	水 …… 555g	B
	塩 …… 6g	きなこ …… 適量
		砂糖 …… 適量
		黒ごま …… 適量

●作り方●

- 炊飯器でAを炊き、4等分しておく。
- 1のうち一つによもぎを加え、それぞれお米の粒々した食感が半分くらい残るようにつぶす(★)。
- 材料を分け、一つずつ丸める。

【あんこ】
★…15g、あんこ…20g
※ あんこで★を包む。

【よもぎ】
★…20g、あんこ…13g
※ ★であんこを包む。

【きなこ】
★…20g、あんこ…13g
※ ★であんこを包み、Bをまぶす。

【ごま】
★…20g、あんこ…13g
※ ★であんこを包み、黒ごまをまぶす。

はだか麦のプチプチ食感が Good！
お花見のお供にピッタリです。

伊予農業高等学校
食品化学科3年生の皆さん



オトナ の健康



◎子育て・健康課健康増進係で健康相談ができます。

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

事業名	月 日	時 間	場 所	内 容
個別 栄養相談	4月6日(水)	13時～16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) ※1週間前までに申し込みを
	4月19日(火)			レクリエーション、創作活動や座談会など
デイケア (精神保健)	4月8日(金)	9時30分～11時		専門員による個別相談(1人1時間)
こころの 健康相談	4月14日(水)	9時～12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 庁舎1階 地域包括支援センター係

☎ 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。

デジタル技術で充実したおうち時間を

外出の機会が減って社会との接点がなくなると、家に閉じこもりがちになり、活動の意欲や体力・認知機能が低下するおそれもある。インターネットなどのデジタル技術を上手に活用しておうち時間を充実させ、楽しく、健康な毎日を過ごしましょう。

▶動画を見ながら健康づくり

いろいろな団体が、自宅でできる運動や脳トレなどの動画をインターネットで公開しています。まさき町公式チャンネル(次のQRコード)でも、「まさき元気体操」、「まさき色の風体操」を公開しているので、ぜひやってみてくださいね。



▲まさき元気体操



▲まさき色の風体操

▶レシピを調べて料理にチャレンジ

インターネットを使えば、買い物や調べ物も楽ちん。栄養バランスを考えてレシピを調べ、新しい料理に挑戦すれば、低栄養を防ぎながら、頭と体も活発に働きます。商品を自宅まで届けてくれるスーパーなどもあるので、重いものを買うときにも便利です。



▶家族や友人とコミュニケーション

人との交流は気持ちを明るくし、心身の健康や生きがいにもつながるもの。直接会えなくても、ビデオ通話なら顔を見ながらおしゃべりができます。また、SNS(インターネット上での交流を目的とした会員制サービス)を使えば、自分の活動や好きなことが発信でき、同じ趣味の人など、世界中の人とつながることができます。