

1歳です。よろしくね

®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

もりうち そうげん **森内 湊玄** くん

惠久美 令和 3 年 8 月 30 日生

(父) 貴寛さん (母) 有紗さん 毎日癒しをありがとう!これか らもたくさん笑顔を見せてね♡



^{みつあき} **充瑛** くん

令和 3 年 8 月 21 日生 (父) 英比古さん (母) 理恵さん

鶴吉

優しいねぇね。元気いっぱい ねぇね。3人で仲良く遊んでね☆



北黒田 令和3年8月15日生 (父) 一気さん (母) 香澄さん ママ達のところに産まれてきて くれてありがとう。愛してるよ。



ましもと あんじゅ **吉本 安寿** ちゃん

北黒田 令和3年8月6日生 (父) 聡さん (母) 幸恵さん これからも笑顔で元気にスク



n とう りん **尹藤 凛** ちゃん

スク育ってね!

上高柳 令和 3 年 8 月 10 日生 (父) 雅裕さん (母) 優里さん 笑顔の可愛い凛ちゃん♡すく すく大きくなってね。



10月で1歳になる お子さん募集 * 牛着 5 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。

- **夢募集期間** 8月1日周∼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

vol.21 へルスメイトの 食育レシピ

ピーマンとじゃこのごま炒め



熟した赤ピーマンは、緑ピーマンより苦みが 少なく、子どもでも食べやすい食材です。赤 と緑を使うことで、彩りが良くなり、食欲増 進につながるお勧めの一品です。

● 材料 ● (4人分)

緑ピーマン…… 300g 赤ピーマン…… 100g ちりめんじゃご……40g 白ごま………大さじ2

る る る る る る る る る しょうゆ······小さじ2

ごま油……小さじ2

【エネルギー 58kcal (1人当たり)】

• 作り方 •

- 1 緑ピーマン、赤ピーマンは千切りにする。
- **2** フライパンにごま油を入れて中火で熱し、1 と ちりめんじゃこ、白ごまを入れて炒める。
- 3 ピーマンに火が通ったら、合わせたAを回し掛け、 さっと炒める。

また。 健康



●子育(・健康課健康増進係で健事業名 月 日 日

子育で、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	8月2日巡	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
	8月10日⊛				
	8月17日⊛	13 時~ 16 時			
	8月22日⑨				
デ イ ケ ア (精神保健)	8月 5日金	9時30分~11時			レクリエーション、創 作活動や座談会など
こ こ ろ の 健 康 相 談		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。

區社課 庁舎 1 階

地域包括支援センター係

☎ 985−4205

FAX 985-4206

出前講座参加 希望グループ募集中。 詳しくは、左記まで。

介護予防出前講座活用団体紹介

町では、平成27年度から高齢者が地域で仲間と楽しく介護予防に取り組む集いの場づくりを支援する「介護予防出前講座」を行っています。集会所、公民館や個人宅でたくさんのグループが活動しています。今回は、「OTMグループ」を紹介します。

▶活動日時 毎週水曜日

13時30分~14時30分

▶場所

北黒田公民館



▶主な活動

まっさき元気体操、コロバーンド体操、ラジオ体操、まさき色の風体操、ストレッチなど

▶グループの持ち味

参加者皆さんまじめで、仲良く和気あいあいと活動しています。いろいろな体操を1時間みっちり行っています。参加者が新しい仲間を誘い合い、メンバーも増えています。

▶グループから一言

「OTM」には、老いを止めるという意味を 込めて名前を付けています。皆さんで仲良く 体操をして、若返りましょう。



23 2022-8 ❖ 広報 まさき ☆ 2022-8 ❖ 2022-8 ❖ 広報 まさき ☆ 2022-8 ❖ 2022-8 � 2022-8 � 2022-8 � 2022-8 � 2022-8 � 2022-8 � 2022-8 � 2022-8 � 2022-8 � 2022-8 � 2022-8 � 2022-8 � 2022-8 � 2022-8 � 2022-8 � 2022-8 � 2022-8 � 2022-8 � 2022-8 � 2022