

1歳です。よろしくね

ひょうどう かずま
兵頭 和真くん
徳丸
令和3年10月5日生
(父) 英明さん (母) 和美さん
いつもあいかお姉ちゃんと沢山の笑顔をありがとう!



なかの れな
中野 伶菜ちゃん
西古泉
令和3年10月4日生
(父) 僚さん (母) 美架子さん
好奇心いっぱいなれなちゃん。元気に大きく育ってね!



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** 10月3日④～31日④

▶**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
⑨総務課広報広聴係 ☎985-4132
メール 333koho.j@town.masaki.ehime.jp

12月で1歳になる
お子さん募集
*先着5人

おうちで給食

recipe 129 魚のピカタ風



【エネルギー 75kcal (1人当たり)】

Point 白身魚は低脂質、高たんぱくな食材です。白身魚を鶏肉に変えるのもおすすめです。

●材料● (4人分)

- 白身魚 …………… 250g (4切れ)
- 塩 …………… 少々
- 片栗粉 …………… 小さじ1強
- コーンクリーム (缶) …………… 50g
- 油 …………… 小さじ1強

●作り方●

- 1 白身魚に塩をふっておく。
- 2 片栗粉とコーンクリーム缶を混ぜ、1につける。
- 3 油をひいたフライパンで両面を焼く。

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。

事業名	月日	時間	場所	内容
個別栄養相談	10月5日④	9時～12時	福祉センター2階	要予約 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
	10月25日④			
	10月18日④	13時～16時		
デイケア (精神保健)	10月7日⑤	9時30分～11時		レクリエーションや創作活動など
こころの健康相談	10月7日⑤	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。

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

福祉課 庁舎1階 ☎ 985-4205
地域包括支援センター係 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、「ひまわりグループ」を紹介します。

▶活動日時

毎週月曜日
10時～11時

▶場所

神崎地区個人宅

▶主な活動

まっさき元気体操、コロバード体操、歌、脳トレなど

▶グループの持ち味

活動開始の合図は、「おはようございます。体調はどうですか」というリーダーの掛け声。

70～90歳代の10人ほどが集まり、号令をかけたたり、歌ったりしながら体を動かしています。

みんなで自分のことや家族のことなどを話して、心を和ませています。

▶グループから一言

人と会うことは、心身共に元気になりとってもいいことです。毎週1回の活動を楽しみにして、体操をする時は集中。みんなと話をする時はにぎやかに。活動後は、体も心も元気いっぱいです。

