

かめおか ことは  
**亀岡 琴巴** ちゃん  
西古泉  
令和3年11月10日生  
(父) 正実さん (母) 麻衣さん  
いつも笑顔で元気な我が家の  
アイドル! 優しく明るく育てね☆



ごとう ちはな  
**後藤 千英** ちゃん  
北黒田  
令和3年11月20日生  
(父) 正幸さん (母) 照英さん  
かわいい笑顔のちーちゃん。  
すくすく元気に育てね!



はしもと たけとら  
**橋本 武虎** くん  
北黒田  
令和3年11月24日生  
(父) 雅之さん (母) 栄美さん  
大好きなたけちゃん♡幸せ  
な毎日をありがとう♡



**1月で1歳になる  
お子さん募集**  
\*先着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。  
▶**募集期間** 11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 130 かみかみチップ



- 材料**● (4人分)
- 小煮干し ..... 15g
  - さきいか ..... 15g
  - アーモンド(細切り) ..... 25g
  - 上白糖 ..... 小さじ1
  - 薄口しょうゆ ..... 小さじ1/2
  - 米酢 ..... 小さじ1/2
  - みりん ..... 小さじ1/2
  - 水 ..... 小さじ1/2

- 作り方**● 【エネルギー 52kcal (1人当たり)】
- 1 小煮干し、さきいか、アーモンドをフライパンでからいりする。
  - 2 Aを合わせて1にまぶす。



**Point** 11月8日は、いい歯の日です。健康な「いい歯」を保つためには、よくかむことが大切。子どもは「おやつ」、大人は「おつまみ」でいかがですか。

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	11月4日(金)	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
	11月28日(月)			
	11月16日(水)	13時～16時		
デイケア (精神保健)	11月4日(金)	9時30分～11時	福祉 センター 2階	レクリエーションや 創作活動など
こころの 健康相談	11月11日(金) 11月17日(水)	13時30分～ 16時30分		専門員による個別相談 ※1人1時間程度

※ 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。

STEP1 高齢者を守る! 感染症対策  
1 衛生管理  
～基本はやっぱり「手洗い・うがい」～

帰宅した時、調理や食事の前などには、しっかりと正しい手洗いを行いましょう。

▶**正しい手洗いの仕方**

- 1 せっけんをよく泡立てて、手のひらをこすり洗いする
- 2 手の甲をこすり洗いする
- 3 親指はねじるように
- 4 指の間は手を組むように
- 5 爪の間や指先は手のひらで念入りこする
- 6 仕上げに手首を洗う

▶**正しいうがいの仕方**

- 1 ブクブク  
口を閉じて強くブクブクして洗い流し、吐き出す
- 2 ガラガラ  
上を向いて喉の奥で15秒ガラガラと音を立ててうがいをします

手洗いやうがいは、手や喉についた菌やウイルスを洗い流すことが目的です。ただこれだけで、体内に入る菌やウイルスを大幅に減らすことができます。正しい手洗いとうがいを行い、感染症に気を付けて過ごしましょう。来月のSTEP2もお楽しみに。

