

1歳です。よろしくね

たさき あずさ
田崎 梓紗 ちゃん
西高柳
令和4年3月24日生
(父) 裕也さん (母) 優子さん
笑顔が可愛いあずちゃん。これからも元気に育ってね!



いざき たくみ
猪崎 拓生 くん
筒井
令和4年3月14日生
(父) 重人さん (母) 侑さん
いたづらな笑顔も泣き顔も全てが大好きだよ♡



ひの てんしょう
日野 天勝 くん
北黒田
令和4年3月10日生
(父) 暁登さん (母) 瞳さん
これからもたくさん食べてたくさん遊んでたくさん笑ってね♡



おか ななせ
岡 七々瀬 ちゃん
北黒田
令和4年3月22日生
(父) 紀孝さん (母) 洋子さん
これからもロックンロールな人生を楽しんでね。



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** 3月1日(※)～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
◎総務課広報広聴係 ☎985-4132
メール 333koho.j@town.masaki.ehime.jp

5月に1歳になる
お子さん募集
*先着5人

おうちで給食

132 ミモザサラダ



【エネルギー 116kcal (1人当たり)】

- 材料** ● (4人分)
- 卵 2個
 - サラダ油 少々
 - ホウレン草 1/2束
 - ロースハム 5枚
 - レタス 1/3玉
 - パセリ 大さじ1
 - セロリ 10g
 - きゅうり 1本
 - サラダ油 大さじ2
 - 酢 大さじ2
 - 塩 小さじ1/2
 - こしょう 少々
- 作り方** ●
- 卵は炒り卵にする。
 - ホウレン草は茹でて水にさらし、食べやすい大きさに切る。ロースハムは、半分に切って短冊切りにする。
 - レタスは、食べやすい大きさにちぎる。パセリはみじん切りにして、水にさらしておく。
 - セロリは縦半分は切って1ミリ幅の薄切り、きゅうりは2ミリ程度の輪切りにして、軽く塩を振ってしんなりさせる。
 - Aの調味料でドレッシングを作り、全ての具材を和える。

Point レタスは包丁で切ると変色しやすいので、手でちぎる方がきれいにできます。調味料の量はお好みで調整してください。

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	3月2日(※)	9時～12時	福祉センター2階	申請制 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
	3月14日(※)	13時～16時		
デイケア(精神保健)	3月3日(◎)	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	3月10日(◎)	13時30分～16時30分		専門員による個別相談(1人1時間)
よろず相談	3月2日(※)	13時30分～16時		

※ 利用時は、マスクの着用をお願いします。

福祉課 庁舎1階 ☎ 985-4205
地域包括支援センター係 FAX 985-4206
community general support center

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。

ストレスとうまく付き合いましょう

ストレスとは、外部からの刺激によって生じる、心と体の緊張状態のことです。

▶ストレスの原因って？

- ・環境的要因…天候、騒音
- ・身体的要因…病気、睡眠不足、疲労
- ・心理的要因…不安、悩み、恐怖、失望、悲しみ
- ・社会的要因…仕事が忙しい、人間関係がうまくいかない

進学や結婚などの喜ばしい出来事もストレスの原因になります。

▶自分のストレスサインを知りましょう

ストレスの感じ方や受け止め方は、人によって異なります。気分が沈む、眠れないなどの心のサインと、頭痛、肩凝りなどの体のサインがあります。

自分のストレスに気付けるようになると、早めに対処できるようになります。

▶ストレス対処法

- ◎**思考**
 - ・柔軟な思考を持つようにする
 - ・考えないようにする
 - ・忘れる
- ◎**行動**
 - ・仲間と一緒に趣味活動や運動を楽しむ
 - ・親しい人と話をたくさん笑う
 - ・好きなものを食べて一息つく
 - ・散歩など、太陽の下で体を動かしてみる
 - ・頑張ることをやめてみる



ストレスを無くすことは難しく、ストレス反応は誰にでも起こります。

不調のサインに早めに気づき、自分に合ったストレス対処法を取り入れ、ストレスとうまく付き合うことが大切です。