

# 1歳です。よろしくね

いけうち とあ  
**池内 叶彩** ちゃん  
筒井  
令和5年1月11日生  
(父) 教隆さん (母) 奈穂さん  
ムチムチおしゃべりガールとあ★  
すくすく育て!だいすき♡



ほんだ ゆうご  
**本田 優悟** くん  
中川原  
令和5年1月20日生  
(父) 峻一さん (母) 里恵さん  
ゆうくん☆優しく強く、笑顔  
いっぱい大きくなってね♡



さの そう  
**佐野 想侑** くん  
横田  
令和5年1月21日生  
(父) 悠太さん (母) 紗希さん  
いつも元気な想侑くん!これから  
も元気に成長してね♡



ごとう りくと  
**後藤 陸斗** くん  
新立  
令和5年1月26日生  
(父) 正博さん (母) 明日香さん  
みんなのアイドルりっくん♡  
元気にすくすく育てね♡



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** 1月4日(木)～31日(金)

▶**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

## おうちで給食

### 137 豚もやしスープ



【エネルギー 95kcal (1人当たり)】

- 材料** ● (4人分)
- 豚もも肉 ..... 125g
  - もやし ..... 125g
  - かつお節 ..... 12g
  - ごま油 ..... 小さじ2弱
  - 葉ネギ ..... 12g
- A 水 ..... 750ml  
中華だし(顆粒) ..... 小さじ1強  
おろししょうが ..... 大さじ1弱
- B おろしにんにく ..... 小さじ1強  
濃い口しょうゆ ..... 小さじ2・1/2  
みそ ..... 大さじ1・2/3

- 作り方** ●
- 鍋にごま油をひき、豚もも肉とかつお節を入れて炒める。
  - 1にAの調味料を入れ、煮立たせ、もやしを加え、Bを入れて味を調える。
  - 葉ねぎを小口切りにして、飾り付けて完成。

Point かつお節を具材と炒めることで、より風味が出ます。体が温まるので、冬にぴったり。

# オトナの健康



## 健康課 健康増進係 Health management

福祉センター2階  
☎985-4118  
FAX 985-4158

※ 利用時は、マスクの着用を推奨します。

◎健康課健康増進係で健康相談や健康診断ができます。

事業名	月日	時間	場所	内容
総合健診	1月19日(金)	8時30分～13時30分	福祉センター	健康診査、特定健康診査、後期高齢者健康診査、がん検診など 申し込みはこちら▶ 
	1月23日(火)			
個別栄養相談	1月9日(火)	9時～12時	福祉センター	糖尿病などの食事指導と相談(1人1時間)
	1月24日(水)	13時～16時		
デイケア(精神保健)	1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	1月19日(金)	13時30分～16時30分		専門員による個別相談(1人1時間)

## 福祉課 庁舎1階 地域包括支援センター係 community general support center

☎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。

## ヒートショックにご注意を

ヒートショックとは、気温の変化によって血圧が変動し、心臓や血管の疾患が起こることです。10℃以上の寒暖差がある所は危険とされており、特に入浴時は注意が必要です。

### ◎ヒートショックを予防する入浴方法

**1 脱衣所と浴室を温める**  
暖かいリビングと脱衣所の温度差を軽減するために、脱衣所に暖房器具を置くなどの工夫をしましょう。浴槽にお湯を張っている場合は、ふたを外しておくことで浴室の温度を上げることができます。シャワーを使ってお風呂のお湯を張ると、浴室の温度が15分で10℃上昇します。

### 2 お風呂の温度は低めに設定

お風呂の温度は、38～40℃が最適といわれています。42℃以上になると心臓に負担がかかります。41℃以上になると浴室の事故が増えることが報告されています。

### 3 ゆっくりとお風呂から出る

入浴しているときは、体が温まり、血管が弛緩して血圧が低下しています。その状態で急に立ち上がると、めまいや失神を起こすことがあります。お風呂から出るときはゆっくり立ち上がることを心掛けましょう。

