

# 1歳です。よろしくね

やまおか ふうか  
**山岡 楓花** ちゃん  
新立  
令和5年6月14日生  
(父) 佑也さん (母) 綾美さん  
大好きなお兄ちゃん達と毎日  
楽しいね♡誕生日おめでとう♡



にしかわ えいしん  
**西川 瑛心** くん  
昌農内  
令和5年6月21日生  
(父) 大基さん (母) 早紀さん  
元気いっぱいすくすく育つてね。  
いつも癒やしをありがとう♡



8月に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 6月3日(月)~28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

## 卵納豆そば



### • 作り方 •

- 1 細ネギは小口切りにする。
- 2 卵をボウルに割り入れ、納豆を加えて菜箸でかき混ぜよく泡立てる。
- 3 ゆでそばはたっぷりの熱湯で20秒間ほどゆでる。水気を切って器に盛る。
- 4 Aを鍋に全て入れて温め、3にかける。その上に2、細ネギ、刻みのりをのせて完成。

Point 卵と納豆をしっかり泡立てると口当たりが滑らかなふわふわ食感に。よく混ぜて召し上がれ。そばつゆは市販のだしつゆでも代用可。冷やしてもおいしくいただけます。トッピングはお好みで。

### • 材料 • (1人分)

ゆでそば …… 1玉(160g)  
卵 …… 1個  
納豆 …… 小1パック(30g)  
細ネギ …… 適量  
刻みのり …… 適量

【そばつゆ】  
だし汁 …… 70ml  
しょうゆ …… 小さじ2  
みりん …… 小さじ2  
【エネルギー 400kcal (1人当たり)】

# オトナの健康



◎健康課健康増進係で健康相談や健康診断ができます。



福祉センター2階  
☎ 985-4118  
FAX 985-4158

事業名	月日	時間	場所	内容
総合健診	6月4日(火)	8時~11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 ※ 事前申し込みは、下のQRコードから
	6月9日(日)	8時~12時	福祉センター	
	6月10日(月)	8時30分~11時	出作集会所	
	6月11日(火)	8時~11時30分	福祉センター	
	6月19日(水)	8時~11時30分	福祉センター	
	6月21日(金)	8時30分~11時	北公民館	
	6月25日(火)	8時30分~11時	西古泉公民館	
個別栄養相談	6月11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)
	6月17日(月)	13時~16時		
デイケア(精神保健)	6月7日(金)	10時~11時30分	福祉センター	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	6月20日(水)	9時~12時		専門員による個別相談(1人1時間)
よろず相談	6月13日(水)	13時30分~16時30分	北公民館	専門員による相談会



☎ 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、「ゆるり体操サロン西高柳」を紹介します。

- ▶グループの持ち味  
10年先も若々しく生き生きと、転ばず寝込まず笑顔で暮らせることを目指して、明るく楽しく、心身の健康づくりに励んでいます。
- ▶グループから一言  
それぞれの体力に合わせて無理なく、ゆるりと体を動かしましょう。気軽にご参加ください。



- ▶活動日時  
毎週水曜日(最終週除く)  
10時~12時
- ▶場所  
西高柳集会所
- ▶主な活動  
まさき元気体操、コロバード体操、ストレッチ、バランス・足指トレーニング、チアポンポンを使った「まさき色の風」体操など