

1歳です。よろしくね

●総務課広報広聴係 ☎ 985-4132 メール 333koho.j@town.masaki.ehime.jp *受け付け後、掲載可否を返信します。

かじに あやね
梶谷 綺音 ちゃん
北黒田
令和5年3月12日生
(父) 侑生さん (母) 遥香さん
笑顔がとっても可愛いあやちゃん!元気に育ってね!



ふなはし あゆむ
船橋 歩夢 くん
北黒田
令和5年3月20日生
(父) 泰裕さん (母) 千絵さん
パパママの所へ来てくれてありがとう。歩夢大好きだよ。



みずき ゆうき
水木 悠稀 くん
大溝
令和5年3月4日生
(父) 彰宏さん (母) 綾乃さん
いっぱい遊んで食べてすくすく元気に育ってね☆



5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 3月1日(金)~29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



サケのヨーグルトみそ焼き



●材料● (2人分)

サケ140g 塩ひとつまみ
レンコン.....60g {プレーンヨーグルト・大さじ1
長芋.....60g {みそ.....小さじ1/2
ししとう.....30g {砂糖.....小さじ1/2
サラダ油.....小さじ1 【エネルギー 204kcal (1人当たり)】

●作り方●

- サケの両面に塩少々(分量外)を振り、10分ほどおいて、出てきた水気をキッチンペーパーでしっかり拭く。
- レンコンは皮付きのまま6mmくらいの半月切りにし、長芋は一口大に切る。ししとうはヘタを切り、包丁で切り込みを1カ所入れる。全て合わせてサラダ油と塩を加えて混ぜる。
- 天板にクッキングペーパーを敷いて1を並べて、混ぜ合わせたAを人数分に分けてのせる。空いている所に2も並べる。
- 10~12分オープンかトースターで焼き、器に盛り付ける。

Point いつでも手に入るサケにひと手間。おしゃれな主菜になります。

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。

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。

事業名	月日	時間	場所	内容
個別栄養相談	3月5日(※)	9時~12時	福祉センター	申込制 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19日(※)	13時~16時		
デイケア(精神保健)	3月1日(金)	9時30分~11時	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	3月8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)
よろず相談	3月6日(※)	13時30分~16時		

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。

ご存じですか? エンディングノート

最近、「終活」「年賀状じまい」や「エンディングノート」などの言葉をよく聞くようになりました。今回は、エンディングノートについてご紹介します。

エンディングノートとは、自分自身に何かがあったときに備えて、ご家族がさまざまな判断や手続きを進めるときに必要な情報を残すためのノートのこと。内容に決まりはなく、自由に記載することができます。

▶よく記載される内容

- ・住所や本籍、宗教や菩提寺など自分自身のこと
- ・お葬式やお墓などの死後のこと
- ・預貯金や不動産、借入金などの資産や負債など財産状況
- ・医療や介護が必要になったときの希望
- ・自分史、大切な人へのメッセージ など

▶エンディングノートを作るメリット

- ・財産状況をまとめておくことで、自分の死後に家族の負担を軽減することができる。
- ・自分の考えや希望を残しておくことで、安心して残りの人生を過ごせる。

誰でも気軽に作ることができるエンディングノート。今までの大切な思い出を振り返りながら、自分の価値観や家族など周りの人への思いを整理するため、書いてみてはいかがでしょうか。

