

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★
すくすく育てたいすき♡



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
いっぱい大きくってね♡



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



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
みんなのアイドルリっくん♡
元気にすくすく育てね♡



3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 1月4日(木)～31日(木)

▶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
⑨総務課広報広聴係 ☎985-4132
メール 333koho.j@town.masaki.ehime.jp

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	健康診断、特定健康診断、後期高齢者健康診断、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		申 込 制 糖尿病などの食事指導と相談(1人1時間)
	1月24日(金)	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、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。

