

1歳です。よろしくね

まつもと そうた
松本 蒼大 くん

北黒田
令和4年11月18日生
(父) 翔太さん (母) 愛さん
パパとママの大切な宝物。幸せをありがとう。蒼ちゃん大好き!



たなか ちあき
田中 千瑛 ちゃん

北黒田
令和4年11月13日生
(父) 洋平さん (母) 裕望さん
我が家の太陽ちあきちゃん♡強く優しく育ってね!



ふなはし みお
船橋 滯 ちゃん

北黒田
令和4年11月9日生
(父) 薫さん (母) 舞さん
生まれてきてくれてありがとう♡お兄ちゃん3人と沢山遊ぼうね♡



きくおか さら
菊岡 幸来 ちゃん

筒井
令和4年11月15日生
(父) 茂幸さん (母) 美香さん
さらちゃん♡ねえね達とたくさん遊んで幸せに育ってね♡



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 11月1日㊟～30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



サトイモサラダ



●材料● (2人分)

【エネルギー 113kcal (1人当たり)】

- サトイモ ……………220g
- 鮭フレーク …………… 大さじ2
- 麦みそ ……………小さじ1/2強
- 大豆水煮 …………… 30g
- 砂糖 ……………ひとつまみ
- 青ねぎ …………… 1本

●作り方●

- 1 サトイモはよく洗い、皮付きのまま柔らかくなるまでゆで、皮をむく。熱いうちにつぶし、麦みそ、砂糖を混ぜ合わせる。
- 2 1の粗熱がとれたら、鮭フレーク、大豆水煮、小口切りにした青ねぎを混ぜ合わせる。

Point

サトイモをつぶすと、特有のぬめりでぽってりとまとまりやすくなります。みそ味にすることで和風のサラダに。大豆は水煮のほか、蒸し大豆でも代用できます。

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	11月1日㊟	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
	11月6日㊟			
	11月14日㊟			
	11月29日㊟			
個別栄養相談	11月7日㊟	9時～12時	JA松山市北伊予支所	糖尿病などの食事指導と相談(1人1時間)
	11月15日㊟	13時～16時		
デイケア(精神保健)	11月10日㊟	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
		13時30分～16時30分		
		9時～12時		
こころの健康相談	11月16日㊟	9時～12時		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。

毎日「笑って」健康に

「笑う門には福来る」ということわざがありますが、「笑う」ことが、さまざまな病気の予防や改善につながると、科学的に証明されてきています。

◎笑うことの効果

1 免疫力がアップする

白血球の一種で免疫細胞である「NK(ナチュラルキラー)細胞」が活性化され、免疫力がアップします。よく笑う生活をしていると、風邪などの病気にかかりにくくなります。

2 リラックス効果がある

体には緊張した状態にする交感神経と、リラックスした状態にする副交感神経があります。笑うと、副交感神経が優位になり、リラックスした状態になれます。

3 幸せな気持ちになれる

脳内ホルモン「エンドルフィン」が分泌され、幸福感を感じられます。さらに鎮痛作用をもたらすといわれています。

笑うことが良いとはいえ、「いきなり笑いと言われても…」「笑顔が苦手…」という人もいます。そんな人は、作り笑いでも大丈夫。口角を上げて、笑顔を作ることでも同様の効果があるとされています。

笑顔が苦手な皆さんも、ぜひ鏡に向かって笑顔の練習をしてみませんか。

