

くまだ たろう  
**熊田 多朗** ちゃん  
筒井  
令和5年8月1日生  
多朗の笑顔が大好き♡元気に  
やんちゃに大きくなあれ。



おおしま ほのか  
**大島 穂夏** ちゃん  
中川原  
令和5年8月9日生  
いつもニコニコほのちゃん♡  
これからますます育ってね。



おおつか なつき  
**大塚 夏樹** ちゃん  
南黒田  
令和5年8月29日生  
おめでとう! 夏くんの笑顔に  
いつも癒されているよ!



10月で1歳になる  
お子さん募集  
\*先着5人

背景が明るい写真をメールで送信(本文に下の必要事項を入力)してください。  
▶募集期間 8月1日⑤～31日④  
▶必要事項 ①お子さんの氏名 ②フリガナ  
③生年月日 ④メッセージ(25文字程度)  
⑤保護者の氏名⑥住所 ⑦電話番号



## カナッペ



●材料 ● (2人分)  
はだか麦食パン(10枚切り) ……1枚  
とろけるチーズ ……適量  
はだか麦入り肉みそ(基本レシピ②) ……適量

●作り方 ●  
1 食パンは6等分に切り、オーブントースターで表面がぱりっとするまで焼く。  
2 肉みそとチーズをパンにのせ、再びオーブントースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く。

### 基本レシピ① ゆで麦

●材料 ● (ゆで麦約400g分)  
はだか麦 ……1合  
●作り方 ●

1 はだか麦を洗って、水に浸す。沸騰したお湯に、はだか麦を入れ、中火でやわらかくなるまで15～20分ゆでる。  
2 ザルにあげ、ぬめりが取れるまで水で洗い、しっかり水気を切る。

### 基本レシピ② はだか麦入り肉みそ

●材料 ●  
ゆで麦(基本レシピ①) ……120g  
鶏(豚)ひき肉 ……100g  
ニンジン ……50g  
ショウガ ……20～30g  
酒 ……大さじ2  
みりん ……大さじ2  
しょうゆ ……大さじ1  
麦みそ ……大さじ1  
砂糖 ……小さじ1

●作り方 ●  
1 鍋にひき肉を入れて軽く炒め、ニンジン、ショウガを加え、さらに炒める。  
2 ひき肉がぼろぼろになったら、ゆで麦を加えて軽く炒め、混ぜ合わせたAを加え、弱めの中火にして、煮汁がなくなるまで煮る。



# 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	8月21日⑥	8時～11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 事前申し込みは こちらから 
	8月29日⑥			
個別栄養相談	8月7日⑥ 8月21日⑥	9時～12時 13時～16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)
デイケア(精神保健)	8月2日⑤	10時～11時30分		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	8月9日⑤	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。

## 元気なうちに備えよう エンディングノート～私の基本情報編～

エンディングノートとは、自分自身に何かあったときに備えて、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。今回は、エンディングノートに記入する基本情報を紹介します。

- 1 自分のこと さまざまな書類に記入することが多い基本情報です。例) 名前、生年月日、住所、本籍地、電話番号、メールアドレス
- 2 身分証明書のこと 番号や保管場所を記入しましょう。例) 健康保険証、後期高齢者医療保険証、マイナンバーカード、運転免許証、介護保険被保険者証、印鑑登録証、年金手帳、年金証書、パスポート
- 3 家族や親族のこと 名前、住所、電話番号などを記入しましょう。家系図を作っておくと相続の手続きの際、役に立ちます。例) 両親、兄弟姉妹、配偶者、子ども

1

2

エンディングノート～私の基本情報編～

名前	生年月日
住所	
本籍地	
電話番号(自宅)	電話番号(携帯電話)
メールアドレス	
健康保険証	保管場所
個人番号(マイナンバー)	保管場所
備考	

3

家族・親族の連絡先①

名前	続柄	
住所		
電話番号		
メールアドレス		
備考		

家族・親族の連絡先②

名前	続柄	
住所		
電話番号		
メールアドレス		
備考		

※ エンディングノートは個人情報を入力するため、注意して保管しましょう。