

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。

やまもと こうた ちゃん
山本 康太 ちゃん
北黒田
令和5年9月12日生
いつもみんなを笑顔にしてくれて
ありがとう我が家の天使です!



かけみず はると ちゃん
掛水 晴斗 ちゃん
北黒田
令和5年9月20日生
いろんな事ができるようになった
ねんつぱい食べて大きくなあれ。



かわかみ あらた ちゃん
河上 新 ちゃん
宗意原
令和5年9月28日生
元気いっぱいあらたくん♡た
くさん食べて大きくなってね♡



かめもと こうた ちゃん
亀元 皇辰 ちゃん
出作
令和5年9月28日生
こうちゃんは家族みんなの宝
物です。1歳おめでとう♡



11月に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(本文に次の必要事項を入力)してください。
▶募集期間 9月1日㊤～30日㊤

▶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

おうちで給食

recipe

141 ナスのそぼろ炒め



Point

野菜をたっぷり使ったメニューです。一皿で栄養満点です。

●材料● (4人分)

ナス 200g
ニンジン 50g
ピーマン 75g
タマネギ 100g
鶏ミンチ 125g
油 大さじ2
だし汁 150ml
A 小麦粉 大さじ2弱
砂糖 大さじ1強
しょうゆ 大さじ2/3
片栗粉 小さじ2弱
(水溶き片栗粉・片栗粉1:水2)
【エネルギー 184kcal (1人当たり)】

●作り方●

- 1 ナスは輪切りにして水に浸しておく。
- 2 ニンジン、ピーマンは千切り、タマネギは薄くし形切りにする。
- 3 油を熱して、鶏ミンチを炒め、水気を切ったナス、ニンジン、ピーマン、タマネギを炒め、だし汁を加えて煮る。
- 4 3に火が通ったらAの調味料で味付けをして、水溶き片栗粉でとろみをつける。

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

●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
レディース健診 (総合健診)	9月 4日(水)	9時～14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  申し込みは こちら▶
	9月13日(金)	9時～12時		
	9月30日(月)			
個別栄養相談	9月10日(火)	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)
	9月18日(水)			
デイケア (精神保健)	9月 6日(金)	10時～11時30分	東公民館	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	9月13日(金)	13時30分～ 16時30分		
よろず相談	9月19日(木)			

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。

9月は「世界アルツハイマー月間」です 「認知症」のことを知ろう

国際アルツハイマー病協会は、世界保健機関(WHO)と共同で、毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」、毎年9月を「世界アルツハイマー月間」と制定しています。この機会に皆さんも、認知症について考えてみませんか。

●相談したいとき●

かかりつけ医や地域包括支援センターへ相談を。1人で抱え込まず、気軽に相談してください。



●学びたいとき●

認知症の症状や対応方法について学ぶ「認知症サポーター養成講座」を行うことができます。開催を希望する場合はご連絡ください(5人程度で開催可能)。

●仲間づくりや情報交換をしたいとき●

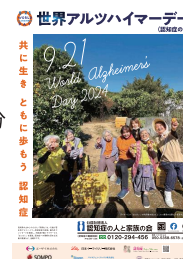
町内には、認知症カフェが2カ所あります。どなたでも参加可能ですので、お茶を飲みながら気軽にお話ししましょう。

1 ひまわりカフェまさき

- ▶日時 第3水曜日 13時～15時
- ▶場所 文化センター2階第2研修室
- ▶費用 無料

2 ひととき

- ▶日時 第1木曜日 13時30分～15時30分
- ▶場所 介護老人福祉施設こより
- ▶費用 100円



【出典】公益社団法人認知症の人と家族の会ホームページ