

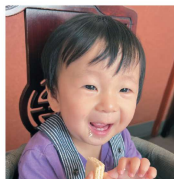
1歳です。よろしくね

☎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。

わたなべ か の
渡邊 叶望 ちゃん
令和5年12月29日生
よく食べよく笑うかのたん♡
元気に大きくなってね!



どい なぎ と
土居 和冬 ちゃん
令和5年12月22日生
ヤンチャななぎとくん♡これか
ら元気になんて育つてね!



2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(本文に右
の必要事項を入力)してください。
▶募集期間 12月1日@~31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 143 豆腐入りミートローフ



●材料● (4人分)

合いびき肉	125g	油	小さじ1
絞豆腐	150g	ウスターソース	小さじ1~1/3
タマネギ	100g	ケチャップ	大さじ1弱
パン粉	25g		
牛乳	25ml		
卵	25g (Mサイズ1/2個)		
塩	小さじ1/3弱		

【エネルギー159kcal(1人当たり)】

●作り方●

- 1 タマネギはみじん切りにし、からいりして粗熱を取る。
- 2 Aをボウルに入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- 3 天板に油をひき、2を細長い半月型にして200℃のオーブンで約30分焼く。
- 4 ウスターソースとケチャップを煮立たせ、切り分けたミートローフにかける。

Point 混ぜて焼くだけで、簡単に作れるクリスマスメニューです。親子でぜひ作ってみてください。

オトナ の健康



1人で悩まず相談を

よろず相談

健康、介護やひきこもりなど何でも相談できます。家族のこともOK。お気軽にご連絡を。

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ができます。

事業名	月 日	時 間	場 所	内 容
総 合 健 診	12月10日@	8時30分~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 ※ 申し込みはこちら▶
	12月13日@			
個 別 栄 養 相 談	12月10日@	9時~12時		糖尿病などの食事指導と相談(1人1時間)
	12月18日@	13時~16時		
こころの健康相談	12月5日@	13時30分~16時30分	西公民館	専門員による個別相談(1人1時間)
	12月19日@	9時~12時		
よろず相談	12月13日@	13時30分~16時30分	西公民館	

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。

元気うちに備えよう

エンディングノート~私の健康編~

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健康情報を紹介します。

1 かかりつけの病院 病院名、診療科、担当医、受診内容、電話番号 など

2 現在の持病と飲んでいる薬 病名、症状、薬の名前、病院名、発症時期 など

3 かったことのある病気やけが 病名、症状、治療期間、病院名 など

救急搬送されるときは、家族など救急車に同乗する人が持病や飲んでいる薬などの情報を聞かれます。緊急時に備えるためにも記録をしておくに役立ちます。

1	エンディングノート~私の健康編~		
1	かかりつけの病院		
病院名	診療科		
担当医	受診内容		
:			
2	2 現在の持病と飲んでいる薬		
病名	薬の名前	病院名	発症時期
3	3 かったことのある病気やけが		
病名・症状	治療期間	病院名	
	年 月 ~ 年 月		
	年 月 ~ 年 月		

※ 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。