

# 1歳です。よろしくね

まつもと おうぎ  
**松本 桜義** ちゃん  
令和6年1月31日生  
これからもいっぱい笑って泣いて大きくなってね!大好き♡



かどた なぎさ  
**門田 凪紗** ちゃん  
令和6年1月4日生  
いつも癒しをありがとう♪風くん大好きだよ♡



かいだ あお  
**戒田 碧** ちゃん  
令和6年1月29日生  
碧ちゃんはみんなの宝物!たくさんさんの幸せが訪れますように。



にれい こたろう  
**仁禮 琥太郎** ちゃん  
令和6年1月18日生  
太陽みたいなおたくん!笑顔にしてくれてありがとう♡



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** 1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  
⑧総務課広報広聴係 ☎985-4132  
メール 333koho.j@town.masaki.ehime.jp

3月に1歳になる  
お子さん募集  
\*先着5人



## はだか麦入りキッシュ



### ●材料● (6人分)

- ベーコン.....4枚
- タマネギ.....1/2個
- ほうれん草.....1/2株
- ミニトマト.....9個
- 塩・こしょう.....少々
- サラダ油.....少々
- 卵.....1個
- 牛乳.....100cc
- ゆで麦.....35g
- ペビーチーズ.....適量
- 餃子の皮.....18枚
- ピザ用チーズ.....20g

### ●作り方●

- 1 ベーコンは短冊切り、タマネギは薄切り、ほうれん草は3cmの長さに切る。ミニトマトは半分に切る。
- 2 フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、ベーコン、タマネギ、ほうれん草を入れて、タマネギがしんなりとするまで炒め、塩・こしょうを振る。
- 3 ボウルに卵を割り入れてほぐし、牛乳とゆで麦、さいの目切りにしたペビーチーズを加える。
- 4 アルミカップに餃子の皮を敷いて形を整える。
- 5 4に2を均等に入れ、3を流し入れる。ミニトマトとピザ用チーズをトッピングして180℃のオーブンで15～20分焼く。

カリッ、フワッ、プチッ  
食感を楽しんでください♪



# オトナの健康



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	1月21日(※)	8時30分～11時、 13時～13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▶
	1月29日(※)			
個別栄養相談	1月14日(※)	9時～12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)
	1月22日(※)	13時～16時		
デイケア(精神保健)	1月10日(※)	10時～11時30分	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		
こころの健康相談				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。

## 頭の凝りを解消しよう

パソコンやスマートフォンの使用による眼精疲労や運動不足による血行不良などにより、肩凝りや首凝りだけでなく、頭の凝りが生じる人が多くなっています。頭の筋膜は首や肩にもつながっているため、頭の凝りから首や肩の凝り、頭痛、目の疲れが慢性化してしまいう可能性も。頭の凝りをチェックして、セルフマッサージで凝りを解消しましょう。

### ◎頭の凝りのチェック方法

- 1 頭頂部をつまむ  
親指と人差し指で、頭頂部の皮膚をつまみます。つまむことができないときや、痛みを感じる時は、頭に凝りができています。
- 2 頭皮を動かす  
両手の親指をこめかみに当てたまま、他の指で頭皮をつかんで前後左右に動かします。頭に凝りができているとスムーズに動きません。

### ◎セルフマッサージ方法

- ①こぶしでおでこをもみほぐす  
おでこからこめかみまで、こぶしで円を描くようにもみほぐす(3回)。
- ②こぶしで後頭部をもみほぐす  
こぶしを後頭部に当て、内側から外側へ少しづつ動かしてもみほぐす(30秒)。
- ③側頭部を手で圧迫する  
親指の付け根部分で耳の上の側頭部を圧迫し、円を描くようにゆっくりと動かす(10回)。
- ④頭頂部をもみこむ  
指の腹で頭頂部をジグザグと描くようにもむ(30秒)。

