

加藤 優奈 ちゃん
 令和6年3月29日生
 いつもニコニコゆーなちゃん♡
 元気に育ってね!



ながえ 永江 まあい ちゃん
 令和6年3月4日生
 毎日まあいちゃんに癒されてるよ。
 たくさんの幸せをありがとう!



伊藤 里桜 ちゃん
 令和6年3月13日生
 我が家の癒し♡これからも可愛い
 笑顔がたくさん見せてね♡



しげまつ 重松 昊 ちゃん
 令和6年3月15日生
 笑顔あふれる毎日をありがとう!
 すくすく大きくなってね!



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 3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
144

キムチチーズバーグ



- 材料●（4人分）

【エネルギー353kcal(1人当たり)】
 牛ミンチ……………200g
 豚ミンチ……………200g
 タマネギ……………1個
 サラダ油……………大さじ1
 パン粉……………大さじ2
 牛乳……………大さじ2
 卵……………1個
 キムチ……………60g
 ピザ用チーズ……………100g
 塩……………少々
 こしょう……………少々
 サラダ油……………大さじ1

- 作り方●

- パン粉は牛乳に浸しておく。タマネギはみじん切りにし、ほんのり茶色くなるまで炒めてから、冷ます。
 - キムチはみじん切りにし、卵は溶いておく。
 - 肉と1、2、ピザ用チーズ、塩こしょうを混ぜ、よく練って8等分にする。たたきながら空気を抜き、楕円形にまとめる。
 - 中火で熱したフライパンに油をひき、真ん中をくぼませたハンバーグを並べる。両面をしっかりと焼き、ふたをして蒸し焼きにする。中まで火が通ったら、出来上がり。

キムチとチーズの分量は、お好みで多少の増減をしてもよいです。中学3年生のリクエストメニューに挙がるほど人気です。

オトナ

の健康



健康課

健康増進係

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
個別栄養相談	3月11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週間前までに申し込みを
	3月19日㊥	13時～16時		
デイケア（精神保健）	3月7日㊥	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	3月14日㊥	13時30分～16時30分		専門員による個別相談（1人1時間）
よろず相談	3月5日㊥			

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～私のお金編①～

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お金の情報を紹介します。

1 預貯金口座 金融機関名、支店名、名義人、口座番号、銀行印や通帳、暗証番号の保管場所など

2 口座からの自動引き落とし 電気料金、ガス料金、水道料金、家賃、携帯電話料金、保険料、クレジットカードなど

3 口座に振り込まれるお金 給与、公的年金、生命保険、株式配当金など

エンディングノート～私のお金編①～

1 預貯金口座（例）				
金融機関名	〇〇銀行	支店名	松前支店	
口座の種類	普通、当座	名義人	松前 太郎	
口座番号	12345678	キャッシュカードの暗証番号	パスワードノートに記入	
備考	メインで使っている口座。通帳、印鑑は金庫に保管している。			

2 口座からの自動引き落とし				
電気料金	事業所・会社名	☐ 電力	お客様番号など	123-456789
	金融機関・支店名	〇〇銀行松前支店	口座番号	12345678
ガス料金	事業所・会社名	△△ガス	お客様番号など	987654321
	金融機関・支店名	〇〇銀行松前支店	口座番号	12345678

3 口座に振り込まれるお金				
給与・年金	事業所・会社名	国民年金	年金番号	1000-246813
	金融機関・支店名	〇〇銀行松前支店	口座番号	12345678
生命保険	振込日	偶数月15日	備考	
	事業所・会社名	XYZ生命保険	お客様番号など	321-321654
	金融機関・支店名	〇〇銀行松前支店	口座番号	12345678
	振込日	毎月10日	備考	担当：A山さん

※ エンディングノートと通帳や銀行印、暗証番号などの貴重品や重要な書類は、一緒に保管しないようにしましょう。