

1歳です。よろしくね

たの あおば
田野 碧波 ちゃん
令和6年6月3日生
元気いっぱいの碧波ちゃん!
すくすく育ってネ!



8月に1歳になる
お子さん募集
*先着 5人

背景が明るい横長の写真(デジタルデータも可。USB不可)を持参するか、メールで送信(本文に右の必要事項を入力)してください。
*受け付け後、掲載可否を返信します。
▶募集期間 6月2日④～30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
⑩総務課広報広聴係 ☎985-4132
メール 333koho.j@town.masaki.ehime.jp

おろし和え



• 作り方 •

- 1 果物は皮をむき、1cm角のさいの目切りにする。
- 2 大根は皮をむき、おろして軽く水を切って1とともにAで和える。

Point

さっぱりとした口当たりが、肉料理のプラス1品によく合います。
また、りんごは皮付きのまま使うと彩りがよくなります。

• 材料 • (2人分)

りんご……………50g
キウイフルーツ…60g
大根……………100g

A { 砂糖……………小さじ2
酢……………大さじ1
塩……………少々

【エネルギー 45kcal(1人当たり)】

オトナの健康



●健康課健康増進係で健康相談ができます。



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	6月12日(木)	8時～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 ※ 事前申し込みは、下のQRコードから 申込制
	6月16日(月)	8時30分～11時	出作集会所	
	6月18日(水)	8時～11時30分	福祉センター	
	6月20日(金)	9時～11時30分	北公民館	
	6月24日(火)	8時～11時30分	福祉センター	
	6月25日(水)	8時30分～11時	西古泉公民館	
	6月30日(月)	9時～12時	東公民館	
個別栄養相談	6月10日(火)	9時～12時	福祉センター2階	糖尿病などの食事指導と相談(1人1時間)
	6月18日(水)	13時～16時		
デイケア(精神保健)	6月6日(金)	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	6月19日(木)	13時～16時		専門員による個別相談(1人1時間)



☎985-4205
FAX 985-4206

出前講座参加
希望グループ募集中。
詳しくは、左記まで。

認知症カフェのご紹介

認知症カフェは、認知症の人やその家族だけでなく、地域の方の誰もが気軽に参加できる「集いの場」です。お茶やコーヒーを飲みながら、認知症や地域のことなど様々な話題で楽しくお話しませんか?

『ひまわりカフェまさき』

- ▶日時 毎月第3水曜日 13時～15時
※ 途中参加、途中退席可能
- ▶場所 文化センター第2研修室
- ▶対象者 松前町在住の方とその家族
- ▶参加費 無料
- ▶予約 不要

☎福祉課 地域包括支援センター係
☎985-4205

『ひととき』

- ▶日時 毎月第1木曜日(祝日を除く)
13時30分～15時30分
※ 途中参加、途中退席可能
 - ▶場所 介護老人福祉施設『こより』内
 - ▶対象者 どなたでも参加していただけます。
 - ▶参加費 100円
 - ▶予約 不要
- 認知症サポート医による内科診療もあります。

☎くろだ病院 地域連携室
☎984-1201(代)

