オトナの健康

健康課

健康増進係
Health management

☎ 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
胸部CT検診（総合健診）	10月10日㊎	9時～10時30分	東公民館	健康診査、がん検診など ※　10日は胸部CT検査のみ
		13時30分～15時	北公民館	
総合健診	10月11日㊏	8時～12時	福祉センター	申し込みは こちら▶
	10月28日㊋	8時～11時30分		
	10月30日㊍	8時～11時30分、13時30分～14時30分		
個別栄養相談	10月　6日㊊	9時～12時		糖尿病などの食事指導と相談 1週間前までに申し込を（1人1時間）
	10月22日㊌	13時～16時		
デイケア（精神保健）	10月　3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	10月20日㊊	13時～16時		専門員による個別相談（1人1時間）

申込制

福祉課

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～死後の希望編～

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、家族が様々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、死後の希望を伝えるためにできることを紹介します。

◉葬儀について

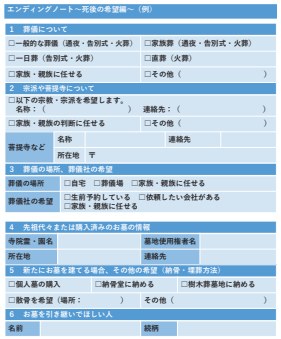
葬儀の形式、宗派や菩提寺、葬儀の場所や葬儀社の希望について記録します。

葬儀社の互助会に加入していたり、生前予約をしている場合にはそのことを記入して家族に知らせておきましょう。

◉お墓について

先祖代々または購入済みのお墓の情報、新たにお墓を建てる場合、またはその他の希望（納骨・埋葬方法）やお墓を引き継いでほしい人について記録します。

以前は先祖代々のお墓に入ることが一般的でしたが、近年では、納骨堂型のお墓に入るという選択や樹木葬、散骨など考え方が多様化しています。お墓を維持する子どもがいないといった問題も増えているので、継承者の有無も念頭にどんな埋葬方法を希望するのか検討しましょう。


エンディングノート～死後の希望編～（例）
1　葬儀について
□一般的な葬儀（通夜・告別式・火葬）　□家族葬（通夜・告別式・火葬）
□一日葬（告別式・火葬）　□直葬（火葬）
□家族・親族に任せる　□その他（　　）
2　宗派や菩提寺について
□以下の宗教・宗派を希望します。
名称：（　　）　連絡先：（　　）
□家族・親族の判断に任せる　□その他（　　）
菩提寺など　名称　連絡先　所在地　〒
3　葬儀の場所、葬儀社の希望
葬儀の場所　□自宅　□葬儀場　□家族・親族に任せる
葬儀社の希望　□生前予約している　□依頼したい会社がある　□家族・親族に任せる
4　先祖代々または購入済みのお墓の情報
寺院宗・宗名　墓地使用権者名
所在地　連絡先
5　新たにお墓を建てる場合、その他の希望（納骨・埋葬方法）
□個人墓の購入　□納骨堂に納める　□樹木葬墓地に納める
□散骨を希望（場所：　　）　その他（　　）
6　お墓を引き継いでほしい人
名前　続柄

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。

奥村　結翔（おくむら　ゆいと）ちゃん
令和6年10月14日生
ねぇね大好きゆいとくん！
これからも元気に育ってね！

本田　悠悟（ほんだ　ゆうご）ちゃん
令和6年10月15日生
いつも元気いっぱいの悠悟くん♡のびのび育ってね！

髙橋　双葉（たかはし　ふたば）ちゃん
令和6年10月18日生
これからも元気にすくすく育ってね！

加藤　宙叶（かとう　そらと）ちゃん
令和6年10月28日生
何でも食べて、笑顔いっぱい元気に育ってね！

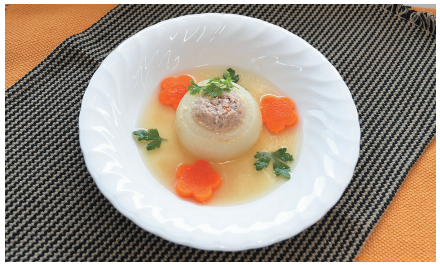
12月に1歳になるお子さん募集
＊先着5人

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**　10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

ヘルスメイトの食育レシピ vol.31

玉ねぎの肉詰めポトフ



● 材料 ●　（4人分）　【エネルギー 187kcal（1人当たり）】

- 玉ねぎ……4個（800g）
- にんじん……100g
- 小麦粉……適量
- ブイヨン……1・1/3個
- 水……400cc
- パセリ……適量
- 塩……小さじ1/5
- A
  - こしょう……少々
  - 豚ひき肉……150g
  - 玉ねぎ……くり抜いた残り適量
  - にんじん…型抜きした残り適量
  - しょうが（みじん切り）……1片
  - 卵……1/2個
  - 片栗粉……大さじ1/2

● 作り方 ●

1. 玉ねぎは上下を切ってくり抜く。にんじんは食べやすい厚さの輪切りにし、型抜きする。
2. Aの玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。Aの材料をよく混ぜる。
3. 1でくり抜いた玉ねぎの内側に小麦粉をまぶし、2を詰める。
4. 鍋にブイヨンと水、1で型抜きしたにんじん、3を入れて煮込む。
5. 塩・こしょうで味をととのえ、器に盛り、パセリを添える。

Point　玉ねぎがふんわりとやわらかくなり、あっさりして食べやすい一品です。
ブイヨンはコンソメでも代用できます。