



## 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。

やまもと いさと  
**山本 一暁**ちゃん  
令和6年12月3日生  
おにいちゃん大好きないさと  
♡いいところをマネて育ってね



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(月)～31日(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

149

### 鶏肉とれんこんのオーブン焼き



#### ●材料● (4人分)

れんこん	150g	A	濃い口しょうゆ	大さじ2
じゃがいも	中1個		料理酒	大さじ1
玉ねぎ	1/2個		砂糖	小さじ2
鶏肉	80g		サラダ油	小さじ1
しょうが(みじん切り)	…小さじ1			

【エネルギー 63kcal(1人当たり)】

#### ●作り方●

- 1 れんこん・じゃがいもは皮をむいて、2mmの半月切りにスライスして水につけておく。
- 2 玉ねぎは薄くスライスする。鶏肉は一口大に切る。
- 3 みじん切りにしたしょうがと 1・2・A を混ぜあわせる。
- 4 3を天板に平たくのせ、210度のスチームオーブンで17分焼く。

お肉と野菜と一緒にオーブンで焼くことで、時短にもなり、おいしさも倍増します。野菜やいも類を旬に変えて作ると、季節ごとに料理を楽しむことができます。

## オトトの健康



●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5日(金)	8時30分～11時 13時～13時30分	JA松山市 北伊予支所	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9日(火) (レディース健診)	9時～12時	福祉センター	
	12月11日(木)	8時30分～11時30分		
福祉センター2階 個別相談	12月9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） 1週間前までに申し込みを
	12月17日(水)	13時～16時		
	12月5日(金)	10時～11時30分		レクリエーションや創作活動、座談会など
デイケア	12月8日(月)	9時～12時		専門員による個別相談（1人1時間）
	12月11日(木)			

## 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。

気づかぬうちに悪化することも  
冬バテにご注意！

冬になると「なんとなくだるい」「やる気がでない」「眠れない」と感じることはありますか？もしかすると“冬バテ”かもしれません。

#### ▶冬バテとは

寒さや日照時間の減少によって自律神経が乱れ、心身に不調が出る状態のことをいいます。肩こりや頭痛、食欲低下、気分の落ち込みなどが代表的な症状です。

#### ▶予防するには

##### ・生活リズムを整える

朝起きたらカーテンを開けて日光を浴び、体内時計をリセットしましょう。毎日同じ時間に寝起きすることで、自律神経が整いやすくなります。

#### ・体を温める

気温が低くなると体の血行が悪くなり、肩こりや頭痛を引き起こす原因となります。首や手首、足首を冷やさないようにしましょう。また、ぬるめ(38～40°C)のお湯にゆっくり浸かることでリラックスできます。寝つきをよくするために、寝る2～3時間前の入浴がおすすめです。

#### ・適度な運動

血行を良くする適度な運動は、冬の寒さ対策にもつながります。部屋の中でストレッチやスクワットなど軽い運動を行いましょう。

体と心のリズムを整えて、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

