

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
おにちゃん大好きなやさ
しいところをマネて育てね



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⑨～31日⑩

▶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プン焼き



●材料● (4人分)

れんこん……………150g
じゃがいも……………中1個
玉ねぎ……………1/2個
鶏肉……………80g
しょうが(みじん切り)…小さじ1

A { 濃い口しょうゆ……………大さじ2
料理酒……………大さじ1
砂糖……………小さじ2
サラダ油……………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を混ぜ合わせる。
- 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。

Point お肉と野菜を一緒にオープンで焼くことで、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、季節ごとで料理を楽しむことができます。

オトナ の健康



健康課

健康増進係

Health management

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	12月5日 ^⑤	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 ^⑥ (レディース健診)	9時～12時	福祉センター	
	12月11日 ^⑦	8時30分～11時30分		
個 別 栄 養 相 談	12月9日 ^⑥	9時～12時	福祉センター 2階	申 込 制 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 ^⑧	13時～16時		
デ イ ケ ア	12月5日 ^⑤	10時～11時30分	福祉センター 2階	レクリエーションや 創作活動、座談会など
こ こ ろ の 健 康 相 談	12月8日 ^⑥	9時～12時		専門員による個別相談 （1人1時間）
	12月11日 ^⑦			

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。

気づかない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せんか？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℃)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は、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。

