



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。

まつした
松下 りら ちゃん



令和7年1月 19日生
これからも家族みんなで仲良
くのびのび暮らそうね♡

みはら
三原 大河 ちゃん



令和7年1月 22日生
兄ちゃんたちが大好きなたい
ちゃん♡元気に育ちますように♡

くろだ
黒田 織叶 ちゃん



令和7年1月 20日生
人生1年目、親1年目
一緒に成長していくうね♡♡

**3 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（本文に下の必要事項を入力）してください。
▶募集期間 1月1日㊁～31日㊁
▶必要事項 ①お子さんの氏名 ②フジガナ
 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



●作り方●



●材料● (4人分) 【エネルギー 208kcal (1人当たり)】

ささみ 400g	オリーブオイル	... 小さじ2
レモン 1/2個	白ワイン 大さじ4
白菜 320g	バター 20g
ミニトマト 8個	黒こしょう 少々
しめじ 120g	春菊 4g
塩麹 小さじ3		

Point レモンの酸味と塩麹とバターのコクが絶妙な
一品です。

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	1月 20日㊁	8時30分～11時、 13時～13時30分	福祉センター	健診検査、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▶
	1月 26日㊂			
個別栄養相談	1月 20日㊁	9時～12時		糖尿病などの食事指導 と相談（1人1時間）
	1月 28日㊁	13時～16時		
デイケア (精神保健)	1月9日㊁	10時～11時30分	申込制	レクリエーション、創作 活動や座談会など
ところの 健康相談	1月 22日㊁	9時～12時		専門員による個別相談 (1人1時間)

☎ 985-4118
FAX 985-4158

福祉課 行舎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。

エンディングノート～これからの希望編～			
1 やりたいこと、新たにチャレンジしたいこと	何歳まで	かかるお金	
やりたいこと、チャレンジしたいこと	65歳	20万円	
(例) 2027年国際園芸博覧会に行く	66歳	15万円	
(例) 伊勢神宮を参拝する			
2 あなたの思い描く理想の最期			
誰と	どんなふうに過ごしたい		
(例) 夫婦で	毎年いろんな所に旅行に行きたい。		
(例) 子どもたち	月に1回は会って団らんには助けてほしい。		
(例) 友だちと	週1回の体操とグランドゴルフを続けて元気でいたい。		

生きてて良かったと思えるように ~幸せになるためのヒント~

人生の最終段階を、あなたはどこでどのように迎えたいですか？エンドオブライフ・ケア愛媛の代表である医療法人清友会清水医院の副院長 宇田真記先生を迎えて講演会を開催します。人生の最期をどのように自分らしく過ごすか、先生の講演で自分のこととして考えてみませんか。

- 日時 2月5日㊁ 14時～15時30分
- 場所 文化センター 2階ふれあい展示室
- 対象 町内在住の人
- 定員 100人（先着順・無料）
- 締め切り 1月30日㊁

