

まつした  
**松下 りら** ちゃん  
令和7年1月19日生  
これから家族みんなで仲良  
くのびのび暮らそうね♡



みはら たいが  
**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妹  
ちゃん♡元気に育ちますように♡



くろだ おと  
**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  
一緒に成長していこうね♡♡



やまもと ゆきと  
**山本 幸操** ちゃん  
令和7年1月28日生  
日々成長していくゆきと♡いつ  
も沢山の幸せをありがとう！



おきはら なのか  
**沖原 風乃花** ちゃん  
令和7年1月16日生  
家族に癒しをくれるなのかち  
ゃん。いつも笑顔をありがとう♡

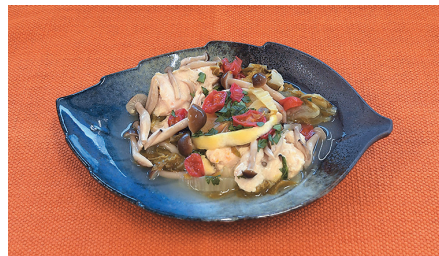


3 月で1歳になる  
お子さん募集  
\*先着5人

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㊥～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



## ささみと白菜のレモン蒸し



●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。

### ・作り方・

1 レモンは皮をむき、人数分に輪切りする。ささみは筋を取り、食べやすい大きさに削ぎ切りし、ポリ袋に塩麹小さじ2、オリーブオイル、レモンの皮、ささみをいれて、よくまぶし、15分以上漬ける。

2 白菜は縦横に直角に1cm幅に切る。ミニトマトはヘタをとる。しめじは石づきをとり、ほぐす。バターは人数分に切る。春菊は洗って小さく切る。

3 フライパンに白菜を敷き、中央に1のささみをのせ、その上にレモンをのせる。まわりにしめじ、ミニトマトをちらし、残りの塩麹、白ワインを回しかける。

4 フタをして中火で加熱し、沸騰したら8分ほど蒸し煮にする。

5 最後にささみの上にバターをのせ、黒こしょうを振り、火を止める。器に盛りつけ、春菊をちらす。

## オトナ の健康



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	1月20日㊥	8時30分～11時、 13時～13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 申し込みは こちら▶
	1月26日㊤			
個 別 栄 養 相 談	1月20日㊥	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㊥	13時～16時		
デ ィ ケ ア (精神保健)	1月9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	1月22日㊥	9時～12時		専門員による個別相談 (1人1時間)



☎ 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～これからの希望編～

エンディングノートとは、自分自身に何かあったとき  
に備えて家族がさまざまな判断や手続きを進めたり、自  
分自身の人生を前向きに考えたりするためのノートのこ  
と。今回は、これからの人生を楽しむ備えを紹介します。

### ●実現したいこと、新たにチャレンジしたいこと

これからの人生をイメージします。費用はどれくらい  
かかるかを具体的にイメージすることがポイントです。

### ●思い描く理想の最期

これからの日常を誰とどこでどのように過ごした  
いか、相手ごとを考えてみるのがポイントです。

エンディングノート～これからの希望編～（例）		
1 やりたいこと、新たにチャレンジしたいこと		
やりたいこと、チャレンジしたいこと	何歳までに	かかるお金
（例）2027年国際園芸博覧会に行く	65歳	20万円
（例）伊勢神宮を参拝する	66歳	15万円
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回は会って困ったときには助けてほしい。	
（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、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㊥ 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㊤

