

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。

たけい
武井 あまね ちゃん
令和7年 10月 26日生
かわいいあまちゃん♡生まれてきてくれてありがとう！



やすだ さな
安田 咲那 ちゃん
令和7年 10月 21日生
双子の姉、咲那ちゃん♡生まれてきてくれてありがとう♡



もり ここな
森 心結 ちゃん
令和7年 10月 9日生
生まれてきてくれてありがとう♡これから元気に大きくなってね！



やすだ せな
安田 世那 ちゃん
令和7年 10月 21日生
双子の妹、世那ちゃん♡2人ともパパとママの宝物です♡



しながわ あさ
品川 碧佐 ちゃん
令和7年 10月 16日生
元気いっぱい、笑顔いっぱい大きくなってね！



12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 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

豆腐ステーキ



【エネルギー 90kcal (1人当たり)】

●材料● (4人分)

木綿豆腐	240g	エリンギ	40g
小麦粉	8g	ゆでたけのこ	60g
塩	1.2g	ニンジン	40g
こしょう	少々	ピーマン	20g
生姜粉	少々	しょうゆ	小さじ2/3
油	小さじ1	バター	小さじ2

●作り方●

- エリンギ、ゆでたけのこを千切りにする。ニンジンの皮をむき、千切りにする。ピーマンを縦に千切りにする。
- 木綿豆腐を1cm厚さに切り、水切りをする。塩、こしょう、生姜粉を振り、小麦粉をまぶす。
- フライパンに油をしき、弱火で2を両面焼き、表面をパリッとさせる。
- 別のフライパンで1をバターで炒め、しょうゆを加える。
- 3に4を添え、盛り付ける。

Point
あと一品欲しい時に、野菜と豆腐でできる副菜です。
塩分0.5gの減塩メニューです。



オトナ の健康



☎ 985-4118
FAX 985-4158

◎健康課健康増進係で健康相談や健康診断ができます。

事業名	月 日	時 間	場 所	内 容
総 合 健 診	10月17日㊥	8時～12時	福祉センター	健康診断、特定健康診断、後期高齢者健康診断、がん検診など 申し込みはこちら▶
	10月22日㊥	8時～11時30分		申し込みはこちら▶
個 別 栄 養 相 談	10月14日㊥	9時～12時		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む
	10月26日㊥	13時～16時		
デイクア (精神保健)	10月2日㊥	10時～11時30分		レクリエーション、創作活動、座談会など
こころの健康相談	10月6日㊥ 10月26日㊥	9時～12時		専門員による個別相談 (1人1時間)
よろず相談	10月14日㊥	14時～16時		介護・福祉・法律の専門員による相談会 (要予約)



☎ 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。

任意後見制度を知っていますか

任意後見制度は、将来、判断能力が衰えたときに備えて「誰に」「どんな支援をしてもらうか」をあらかじめ自分で決めておく契約のことです。

判断能力が不十分になった後に家庭裁判所が成年後見人などを選ぶ成年後見制度に対し、任意後見制度は元気なうちに自分でパートナー（任意後見人）を選べる点が最大の違いです。契約は公証役場で公正証書を作成して結びます。



◎任意後見制度のメリット

- ・自分の意思を尊重できる
信頼できる家族や専門家をあらかじめ自分で指名できます。
- ・支援内容を自由にオーダーメイドできる
財産の管理方法、施設の入所手続き、医療に関する契約など、細かく決められます。

◎任意後見制度のデメリット・注意点

- ・すぐには発動しない
家庭裁判所に「任意後見監督人」を選任してもらう申し立てが必要です。
- ・定期的な費用がかかる
任意後見人への報酬や裁判所が選任した「任意後見監督人」への報酬が発生します。
- ・契約時に判断能力が必要
認知症の症状が進んでしまってからでは契約を結ぶことができません。
- ・取消権がない
「悪徳商法などの契約を後から取り消す権利（取消権）」が法律上与えられていません。

詳しく知りたい人は、弁護士や司法書士などの法律分野の専門家や松前町成年後見制度中核機関（福祉課内）にご相談ください。