

みんなの広場

Y0

令和4年4月17日生まれ

山崎 陽ちゃん

お住まい 邑久町虫明

ひとこと

ようくんだいすき！

産まれてきてくれてありがとう。

いつも笑顔がたくさん、ありがとう。

これからも元気で健やかに育ってほしい。

(兄 大地さん 母 佳沙さん)

投稿をお待ちしています

① 1歳のお子さんの写真
氏名、住所、生年月日、家族（氏名、続柄：2人まで）からのひとことを記入

② 短歌・俳句・川柳・詩

③ 催し物の告知や募集

④ イラスト・絵手紙

⑤ 瀬戸内市の風景などの写真
写真の題名、撮影場所・日時、コメント、市ホームページへの掲載可否などを記入

★応募方法
住所・氏名・電話番号を明記し、はがき・FAX・電子メールなどで秘書広報課へ送付してください。匿名・ペンネームを希望する場合は、その旨もお書きください。

☎秘書広報課
〒701-4292 瀬戸内市邑久町尾張300-1
☎0869-24-7095
FAX 0869-22-3304
mail: hiroba@city.setouchi.lg.jp

2023年度瀬戸内市スポーツ協会スキーバス開催！ (奥神鍋スキー場)

スキーシーズン到来です！初心者・親子・キッズ大歓迎です。体協メンバーと一緒に「雪体験」しましょう。申込方法など詳しくは、スポーツ協会事務局までお問い合わせください。

■奥神鍋スキー場

- ▷日程 令和6年2月3日（土）
午前5時30分邑久スポーツ公園出発
- ▷定員 40人（定員になり次第締め切り）
- ▷対象 瀬戸内市内在住・在勤者
（中学生以下は保護者同伴）
- ▷参加費 1,500円（大人・子ども同一料金）
- ▷持参品 タオル、靴下、ビニール袋、薬、着替え、スキー用具、保険証（コピー可）など
- ▷申込方法 参加申込書を事務局へ提出（電話申込不可）
- ▷申込期限 令和6年1月28日（日）
- ※昼食、リフト券、レンタル代は料金に含まれません。

レンタルスキー、ボード、ウェアなどは別途申込が必要です。

☎瀬戸内市スポーツ協会事務局 ☎0869-22-2211



集まれ鯉のぼりフェスタを実施します ～ご家庭にある使わなくなった鯉のぼりを募集しています～

最近の住宅事情などにより、大空を泳ぐ鯉のぼりを見たことがないという子どもたちの現状をふまえ、子どもたちをはじめとする市民の皆さんの笑顔を見据えて、使わなくなった鯉のぼりを集め市内施設に設置する「集まれ鯉のぼりフェスタ」を企画しています。ご家庭で使う予定のない「鯉のぼり」がありましたら、ご寄附をお願いします。（毎年4～5月開催予定）

【設置場所】邑久ルンビニこども園（邑久町山田庄378-1）他を予定

【寄附の方法】瀬戸内市社会福祉協議会の事務所（本所・出張所）に持参

【受付期間】令和6年3月31日まで

※詳細は下記までお問い合わせください。

☎集まれ鯉のぼりフェスタ実行委員会

☎090-5376-5330



文芸コーナー（敬称略）

三叉路に出でてあきつゝの群るるなか
的場 松葉（牛窓町長浜）

秋冷や電線雀まるくなり
原野信一郎（牛窓町牛窓）

運動会ママに手をふる園児かな
野口 慶子（牛窓町牛窓）

山雀のすぐに帰りに忙しなや
後藤 靖子（牛窓町牛窓）

秋深し飛行機雲よ行合の空
服部 文枝（邑久町大窪）

金木犀花と香りをこぼしけり
藤井 トメ（牛窓町牛窓）

嬰兒のギュッと握った手の中に
未来の縮図畳まれており
舟積 由紀子（牛窓町鹿忍）

秋彼岸車窓から見るふる里へ
木も草なべて繁りに繁る
上山 幸子（邑久町豊安）

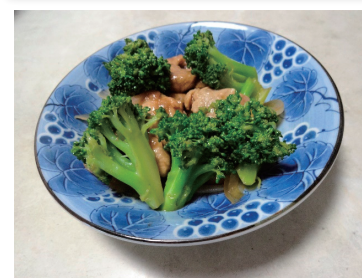
秋津群れ午後の陽射しが稔り田の
瑞穂の国の宝を琢く
桂舟道人（邑久町山田庄）

ある予感肩をポンポンありがとう
召された従兄弟秋の集い
久安 佐江子（邑久町北島）

トラ強しオリも強いぞ日本シリーズ
大倉 衛（長船町飯井）

瀬戸内市の味

ブロッコリーと豚肉の オイスターソース炒め



今月のレシピは

長船支部栄養改善協議会

☎健康づくり推進課

☎0869-24-8031

◆材料（2人分）

- ブロッコリー（200g）
- 豚ヒレかたまり肉（200g）
- 醤油（小さじ1/2）
- 酒（小さじ1/2）
- ショウガのしぼり汁（小さじ1/2）
- サラダ油（大さじ1/2と小さじ1）
- 片栗粉（大さじ1/2）
- にんにく（1かけ）
- たまねぎ（1/2個）
- オイスターソース（小さじ2）
- 酒（小さじ2）
- 醤油（小さじ1）
- 砂糖（小さじ1/2）

◆作り方

- ①ブロッコリーはゆで、水気をきる。にんにくはつぶし、たまねぎは5mmの厚さのくし切りにする。
- ②豚肉は7～8mmの厚さに切り、Aで下味をつけておく。
- ③②に片栗粉を入れ、揉み込む。フライパンにサラダ油（大さじ1/2）を熱し、焼き色が付くまで炒め、いったん取り出す。
- ④③のフライパンにサラダ油（小さじ1）を熱し、にんにくを炒める。香りが立ったらブロッコリー、たまねぎを入れ、さらに炒める。
- ⑤豚肉を戻し入れ、Bを加え、混ぜ合わせる。

*④にニンジンの千切りを加えると、彩りのよい仕上がりになります♪

こども用品無料交換会

瀬戸内市社会福祉協議会では、次のとおりこども用品無料交換会を開催します。まだ使えるこども用品を持ち寄って、お友だちに贈る感覚で交換しませんか？詳しくは社会福祉協議会までお問い合わせください。

▷日時 12月3日（日）午前10時～午後3時

▷場所 瀬戸内市総合福祉センター（予約不要、入場無料）

▷交換できるもの

- ・こども服、靴、帽子全般（洗濯済みのもの）
- ・マタニティ用品、未開封のオムツ
- ・市内保育園、こども園、幼稚園、小学校、中学校の制服と体操服（洗濯済みのもの）
- ・未使用の文房具、絵本、図鑑

▷募集方法

社会福祉協議会本所、長船・牛窓出張所、ゆめタウン邑久店に持参

▷その他 子育て相談ブースを設置予定です。ボランティアも募集しています。

☎瀬戸内市社会福祉協議会

☎0869-22-2940 FAX 0869-22-1850