

みんなの広場

わが家の宝1歳です!

RIO
令和4年6月20日生まれ



中本 莉緒ちゃん

お住まい 長船町福岡

ひとこと
我が家のアイドルです。
これからパパとママといっしょい遊ぼうね!
(父 悠介さん 母 奈実子さん)

植田 一生ちゃん

お住まい 長船町服部

ひとこと
大好きなお姉ちゃんと一緒にすくすく大きくなろうね。あなたがたくさんの幸せと出会えますように。
(父 崇宏さん 母 奈津子さん)



KAZUKI
令和4年12月16日生まれ

投稿を募集しています

- 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
- 短歌・俳句・川柳・詩
- 催し物の告知や募集
- イラスト・絵手紙
- 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。紙面の都合上掲載できない場合もありますので、あらかじめご了承ください。

☎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

みんなで楽しもう!

親子ふれあい魚祭り

邑久ライオンズクラブでは、次のとおり「親子ふれあい魚祭り」を開催します。参加を希望する人は、下記の申し込みフォームからお申し込みください(参加費無料)。雨天の場合も昼食・魚を準備するのでぜひご参加ください。

- ▷対象者 市内在住の小学生とその保護者
- ▷日時 5月5日(日) 午前11時45分~午後3時
- ▷場所 牛窓町鹿忍子父雁(朝日漁港)
- ▷内容 魚のつかみ取り・釣り堀・鯖のたたき売り他
- ▷参加費 無料
- ▷持参品 釣り希望者は釣り具(竿・えさ含む)

☎申請 邑久ライオンズクラブ (mail: oku-lc@lapis.plala.or.jp)
☎0869-22-1060 FAX 0869-22-3941



申し込みフォーム



朝日漁港地図



スポーツ協会教室案内

ヨガ教室(4~6月)

ゆっくりと体をほぐしながらセルフマッサージや自律神経を整えるポーズを中心に、行いストレス解消につなげます。
▷開催日 毎週木曜日(初回:4月4日(木))
▷時間 午後1~2時
▷参加費 500円(当日集金)

開催場所
邑久スポーツ公園体育館

らくらくエアロ&ストレッチ(4~8月)

初心者でも参加可能!音楽にあわせて楽しく体を動かします。
▷開催日 毎週金曜日(初回:4月5日(金))
▷時間 午後3~4時
▷参加費 500円(当日集金)

各教室の詳細な日程・申し込みは
お問い合わせください
☎申請 瀬戸内市スポーツ協会
☎0869-22-2211

※参加する場合は、室内シューズ、運動ができる服装、飲み物を持参してください。

その他4教室を開催予定です。お気軽にお問い合わせください!

瀬戸内市の味

ロールレタスの和風煮物



◆材料(4人分)

- レタス(1個)
- 木綿豆腐(1/2丁)
- 鶏ひき肉(250g)
- きくらげ(乾)(4g)
- にんじん(30g)
- 長ネギ(15g)
- キヌサヤ(30g)

- しょうがのしぼり汁(少々)
- 酒(大さじ1)
- 片栗粉(大さじ1)
- 薄口しょうゆ(小さじ1)
- 塩(小さじ1/4)
- だし汁(1カップ)
- 酒(大さじ1)
- みりん(大さじ1)
- 薄口しょうゆ(大さじ2)
- 片栗粉(適量)

◆作り方

- レタスは1枚ずつはがしてゆでる。水に取って冷まし、水気をふき取る。
- 豆腐は水きりをしておく。きくらげは水に戻し千切り、にんじんは千切り、長ネギはみじん切りにする。
- 鶏ひき肉、②、Aをボウルに入れ、よく混ぜ合わせ、8等分にして、①にのせて包む。
- 鍋に③、だし汁を入れ、火にかける。煮立ってきたらBを加え、弱火で10分程煮る。水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- キヌサヤは筋を取り、軽くゆでる。
- 器に盛り、キヌサヤを飾る。

レタスは今が旬です

今月のレシピは
楽食の会



☎健康づくり推進課
☎0869-24-8031