



わが家の宝1歳です!

さほ
長江 紗穂ちゃん
お住まい 長船町土師

ひとこと
これからたくさん
遊んでたくさん食べて
元気に大きくなってね!
(父 芳彦さん
母 日香さん)



SAHO
令和5年3月18日生まれ

私たちと一緒に活動しませんか? シルバー人材センター会員募集

シルバー人材センターでは、毎月第1・第3月曜日(月曜日が祝日の場合は火曜日)に入会説明会を行っています。60歳以上の人で、働く意欲のある人、友人の輪を広げたいとお考えの人など、シルバー人材センターでの活動に関心のある人は、ぜひお気軽にお越しください。入会・説明会に関するお問い合わせは、瀬戸内市シルバー人材センター事務局へご連絡ください。

【入会説明会】

▷日時 毎月第1・第3月曜日(月曜日が祝日の場合は火曜日)
午後1時30分～

▷場所 瀬戸内市シルバー人材センター事務局
(邑久町上笠加 125-1)

※都合により来られない人には常時各事務所でも説明をしています。

☎瀬戸内市シルバー人材センター事務局
☎0869-24-0467



秋季ソフトボール大会 参加チームを募集します



友人、職場の仲間とぜひ一緒に参加してください!

▷参加資格

- ・瀬戸内市在住もしくは勤務先が瀬戸内市の人
- ・中学生以上の選手により構成されたチームであること(学生チーム可)

※年齢性別を問いません

▷開催日

9月22日(日) <予備日 10月20日(日)>

▷場所 長船スポーツ公園多目的グラウンド

☎瀬戸内市スポーツ協会事務局

☎0869-22-2211

☎瀬戸内市ソフトボール部(担当:三宅)

☎090-8249-1789



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

文芸コーナー (敬称略)

水を張り田んぼ活き活き田植待つ
服部 文枝(邑久町大窪)
住み慣れた村にどっしり根を下ろし
服部 敬一(邑久町大窪)
梅雨晴れ間青木眺めつ八五才参り
川野 富子(邑久町尻海)
剪定を怠けしさつき少し咲く
原野信一郎(牛窓町牛窓)
行列に手を出す園児に老の手を
野口 慶子(牛窓町牛窓)
オリーブの花八十年をこの里で
後藤 靖子(牛窓町牛窓)
まぼろしか玄関土間に背の高き
美青年立つ夏訪ひくれしよ
上山 幸子(邑久町豊安)
「序破急」を心の裡に抜き放ち
即二之太刀の止めを送る
桂舟道人(邑久町山田庄)
懐しの母校はおかき工場にて
土日賑わう校門辺り
舟積由紀子(牛窓町鹿忍)
UFOで遊びにいで宇宙人
愛とロマンに輝く地球
大倉 衛(長船町飯井)

瀬戸内市の味

きゅうりは今が旬です

きゅうりのチャンプルー



食育冊子「瀬戸内市のおいしい味、あつまれ!」から抜粋しています



冊子はこちらから

◆材料(4人分)

- | | |
|-------------|-------------|
| ●ベーコン(2枚) | ●卵(1個) |
| ●にんじん(1/2本) | ●サラダ油(少々) |
| ●きゅうり(2本) | ●塩(小さじ1/2) |
| ●もやし(1/2袋) | ●こしょう(少々) |
| ●焼き豆腐(1/2丁) | ●しょうゆ(小さじ1) |

◆作り方

- ①ベーコンは2cmに切る。にんじんは縦半分に切り、斜め薄切り、きゅうりは縦半分に切り、2~3mm厚さの斜め切りにする。もやしは食べやすい長さに切る。焼き豆腐はザルに入れて水気をきる。
- ②フライパンに油を熱し、ベーコン、にんじんを炒める。
- ③にんじんに火が通ったらきゅうり、もやしを加え、さっと炒める。
- ④焼き豆腐を手でくずしながら加え、塩・こしょうで味をつける。
- ⑤溶きほぐした卵を流し入れ、手早く混ぜる。
- ⑥しょうゆをまわし入れ、味をととのえる。



☎健康づくり推進課
☎0869-24-8031

Let's Enjoy Tennis!!

硬式テニス教室のご案内

前期10~12月、後期1~3月の各10回コースです。

一般クラス 開催:10~3月の木曜日

<初級・中級コース>

▷初回日 10月3日(木)

▷時間 午後1時30分~午後3時

▷定員 8人(先着順)

▷参加対象 市内・市外問わず誰でも参加可能

▷参加費(当日集金・保険料含む)

一般クラス:1,800円/90分

申し込み・キャンセルなどは電話・メールで受け付けています。詳細はお問い合わせください。

☎瀬戸内市スポーツ協会事務局

☎0869-22-2211

mail info@setouchi-taikyo.or.jp



瀬戸内市スポーツ協会
ホームページ