

わが家の宝1歳です！

はな
守時 花ちゃん
お住まい 長船町服部

ひとこと
毎日もりもりご飯を食べて、
いっぱい寝て遊んで大きく
なってね(^^)

(父 翼さん 母 紗耶さん)



HANA

令和5年3月22日生まれ

AOI
令和5年6月9日生まれ

あおい
白神 葵伊ちゃん
お住まい 邑久町山田庄

ひとこと
毎日可愛い笑顔に癒されています！これからも
可愛い笑顔を見せてね♡

(父 寛さん 母 直美さん)



岡山県立美術館展覧会情報 「世界遺産 大シルクロード展」



(引用) 岡山県立美術館ウェブサイト

ユーラシア大陸を横断し東洋と西洋を結んだ大交易路・シルクロード。2014年のユネスコ世界遺産認定を契機に学術調査や研究が進み、新しい発見が続いています。世界遺産認定後、中国国外で初めて行われる大規模なシルクロードの展覧会が岡山県立美術館で開催されます。

▷開催期間 9月16日(月・祝)～11月10日(日)

詳しくは県立美術館ホームページをご確認ください▶

岡岡山県立美術館
☎086-225-4800



投稿をお待ちしています

- 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。

岡岡山秘書広報課
〒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)

猛暑日もテレビの前でオリンピック
服部 文枝(邑久町大窪)
久方にたずねし友は夏の空
久安佐江子(邑久町北島)
行きずりの夢二生家に李買ふ
すもも
的場 松葉(牛窓町長浜)
ぐつたりと精根尽きる油照り
原野信一郎(牛窓町牛窓)
梅雨晴間南瓜とる手忙がしく
野口 慶子(牛窓町牛窓)
咲き初める音を聴きたく女王花
後藤 靖子(牛窓町牛窓)
泥だらけ明日を信じて球児たち
服部 敬一(邑久町大窪)
干満のその差三尺潮引けば
濡色ぬれいろなして岩のあらはる
上山 幸子(邑久町豊安)
西の空雲間ゆ薄陽さし入りて
背戸の木立に初蟬の声
桂 舟道人(邑久町山田庄)
目の端に積乱雲をチラ見して
終日籠るエアコンの部屋
舟積由紀子(牛窓町鹿忍)
なつかしき昭和のヒーロー月光仮面
マントなびかせ岡山走る
大倉 衛(長船町飯井)

瀬戸内市の味

マッシュルームのツナチーズ焼き



■材料(2人分)

- マッシュルーム 130g(約10個)
- 玉ねぎ 30g(小1/4個)
- ツナ缶 70g(1缶)
- ピザ用チーズ 30g(大さじ4弱)
- 塩(少々)

■作り方

- ①マッシュルームは軸とかさを分ける。玉ねぎは薄切りにする。
- ②耐熱容器にマッシュルームの軸と、ひだを上に向けたかさを入れ、塩を振る。玉ねぎを散らして汁ごとツナ缶をかけ、チーズをのせる。
- ③180℃のオーブンで13分ほど加熱する(焦げそうな場合はアルミホイルをかける)。

マッシュルームは
瀬戸内市の特産物です！

岡健康づくり推進課
☎0869-24-8031

＼知ろう・作ろう・食べてみよう／

大人の食育教室



「食育」は赤ちゃんから高齢者まですべての世代にとって大切な知識です。そんな「食育」について学べる教室を、大人向けに開催します。生きる上で欠かせない「食」について、おいしく楽しく学んでみませんか？皆さんの参加をお待ちしています。

■日程・内容(内容は変更する場合があります)

	日程	テーマ	調理実習の内容
第1回	10月29日(火)	野菜のちから	旬の地元野菜をおいしく食す
第2回	11月12日(火)	食事バランスと朝ごはん	お手軽・かんたん朝ごはん
第3回	12月3日(火)	災害時の食の備えについて	災害時に役立つパッキング
第4回	12月17日(火)	食でつながる幸せづくり～心と体が喜ぶ食事～	地元野菜を使ったお菓子作り

- 対象 食育に興味のある市民
- 定員 15人(先着順)
- 時間 午前9時30分～午後0時30分
- 場所 ゆめトピア長船(1階 健康スタジオ)
- 参加費 200円(各回)
- 申込期間 9月9日(月)～10月11日(金)
- 申込方法 電話または右の二次元コードからお申し込みください。

岡健康づくり推進課
☎0869-24-8031



申込フォーム