

第13回 せとうちふれあいまつりを開催します

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。
- 〒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

第13回 せとうちふれあいまつり

瀬戸内市市民活動応援補助金採択事業

令和6年 10月19日(土) 10:30~14:00

会場：せとうち旭川荘
駐車場：消防署・サビックス
瀬戸内第二センター（OG 技研）

プログラム

10:30	開会式
10:50	おみこし（せとうち旭川荘）
11:00	西大寺歌太鼓
11:40	鼓笛隊（牛窓ルンビニ保育園）
12:00	マジックショー（ASOBIBA）
12:30	水消火器体験教室
12:50	抽選会
13:10	うらじゃ踊り（あかね空）
13:40	開会式
13:50	餅投げ
14:00	終了

模擬店販売内容
数食品、雑貨店、ゲーム等
多数あり！
ぜひ、ご来場ください！！

せとうち旭川荘
0869-34-6606
〒701-4301
瀬戸内市牛窓町
電話 4982-1

せとうち旭川荘では、「第13回 せとうちふれあいまつり」を開催します。

鼓笛隊の演奏やマジックショー、うらじゃ踊りなどイベントが盛りだくさん！飲食品や雑貨、ゲームなどの模擬店販売もあります。ぜひご来場ください。

開催についての詳細は、下記までお問い合わせください。

▷日時 10月19日(土) (小雨決行)
午前10時30分～午後2時

▷場所 せとうち旭川荘（瀬戸内市牛窓町長浜 4982-1）

☎せとうち旭川荘
☎0869-34-6606

もかけ子育てマルシェ
親子コンサートを開催します

手作り雑貨、オーガニック野菜、体にやさしいフードの販売、子どもも大人も楽しめる重松壮一郎さんのピアノコンサートを開催します（参加費無料・申込不要）。

きらめく美しい音色とともに、楽しいひとときを過ごしましょう♪（赤ちゃんルーム、キッズプレイコーナーあり）

▷日時 10月14日（月・祝）

【子育てマルシェ】午前10時～午後0時30分

【ピアノコンサート】午後1時～午後3時30分

▷場所 【子育てマルシェ】裳掛小学校運動場

【コンサート】裳掛小学校体育館

☎もかけ子育てマルシェ（代表：山崎）

☎080-5517-9150

先着 100人
参加費無料

みんなで楽しもう！

家族ふれあい釣り大会

邑久ライオンズクラブでは、次のとおり「家族ふれあい釣り大会」を開催します。参加を希望する人は、下記の申込フォームからお申し込みください（参加費無料）。

▷対象者 市内在住の小学生とその保護者

▷日時 10月13日(日) 午前9時30分～午後1時(小雨決行)

▷場所 牛窓海水浴場

▷持参品 釣り具（竿・えさ含む）、飲み物

※昼食は軽食を用意します。

▷申込期限 10月10日（木）

★賞品もあります

★最後に浜辺の清掃を行います

☎申 邑久ライオンズクラブ（mail: oku-lc@lapis.plala.or.jp）

☎0869-22-1060 FAX 0869-22-3941



申込フォーム

文芸コーナー（敬称略）

新型コロナ流行り廃止りて夏は行く
原野信一郎（牛窓町牛窓）

盆休み待ちに待ちたる孫の来し
野口 慶子（牛窓町牛窓）

山家には山家の暮し星月夜
後藤 靖子（牛窓町牛窓）

暴風も音聴えず老を知る
服部 文枝（邑久町大窪）

百日紅夏の日照に咲きほこり
川野 富子（邑久町尻海）

熱き夏走りぬく子等輝きて
福井で号砲ヨイドン
久安佐江子（邑久町北島）

疑って見るのも一考サブリあり
服部 敬一（邑久町大窪）

猫じゃらし背の低さが一人前
晩夏の庭の風にさゆらぐ
上山 幸子（邑久町豊安）

東南の風の縁側閉ざす目に
少年の夏馳け出して来る
桂 舟道人（邑久町山田庄）

いっぱしの父となりたる孫の手の
優しく添うる小さき背の辺
舟積由紀子（牛窓町鹿忍）

地球から歌が流れる銀河へと
愛とロマンと希望の歌が
大倉 衛（長船町飯井）

瀬戸内市の味

サバのみそ煮缶と
きのこの
炊き込みご飯



■材料（4人分）

- | | | |
|---------------|---|-------------|
| ●米（2合） | A | ●酒（大さじ2） |
| ●サバのみそ煮缶（1缶） | | ●みりん（大さじ2） |
| ●まいたけ（1/2パック） | | ●しょうゆ（大さじ1） |
| ●しめじ（1/2パック） | | ●みょうが（20g） |
| ●しょうが（1片） | | ●ねぎ（適量） |
| | | ●すだち（20g） |

■作り方

- ①米は洗って水気をきる。
- ②まいたけ、しめじは石づきを取り、ほぐしておく。しょうがはせん切りにする。
- ③みょうがはせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ④炊飯器に米、サバ缶の汁、Aを入れ、2合目の目盛りまで水を加える。ひと混ぜして平らにならし、サバ、②を入れて炊飯する。
- ⑤炊きあがったらサバをほぐし、器に盛る。
- ⑥③をちらし、お好みですだちを絞る。

*薬味はなくてもよいですが、入れることでサバの臭みが気にならなくなります。また、調味料を控えられ、減塩効果も期待できます。

今月のレシピは
豊原地区栄養改善協議会

☎健康づくり推進課
☎0869-24-8031

ココロを育てる運動遊びプログラム
スポーツイベントを開催します！

「NPO 法人チームエアー」の皆さんの協力のもと、幼児期から学童期に運動遊びの楽しさを体験してもらうため、大縄跳びや雪合戦をアレンジしたボール投げなどのスポーツイベントを開催します。

親子で投げて、走って、跳んで、楽しく身体を動かせる活動を予定しています。お気軽にご参加ください！

☎申 瀬戸内市スポーツ推進委員会（事務局・社会教育課）
☎0869-34-5605

- 日時 11月3日（日・祝）午前10時～正午
- 場所 長船スポーツ公園 体育館アリーナ
- 対象 小学生以下の子どもとその保護者
- 参加費 無料
- 持ち物 体育館シューズ、タオル、飲み物
- 申込方法 右記の申込フォームからお申し込みください。
- 申込期限 10月28日（月）



申込フォーム