



人権啓発展示会

邑久光明園友愛会では、1月26日(日)の「世界ハンセン病の日」に合わせて、人権啓発展示会を開催します。

邑久光明園内外の歴史からハンセン病問題に触れ、人権について考えてみませんか？

▷日時 1月23日(木)～1月26日(日) 午前9時～午後4時

▷観覧料 無料

▷場所 「道の駅」黒井山グリーンパーク ゆうゆう交流館

園(公財)邑久光明園友愛会(邑久光明園福祉室内)

☎0869-25-1574

こみよたん



食育体験学習

自然栽培野菜の けんちん汁づくり体験

市内の生産現場の見学・収穫体験&試食会を開催します。畑で収穫体験し、その材料でけんちん汁(うどん入り)を作ります。生産者から直接お話を聞いて、食材の大切さや農家の仕事について一緒に学びませんか？

- 日時 1月25日(土) 午前9時30分～午後1時30分(集合:午前9時15分)
- 集合場所 ゆめトピア長船駐車場(バスで各会場を回ります)
- 内容

- ①ワッカファーム農場(邑久町尻海)で収穫体験
- ②M's farm 農場(長船町福岡)で収穫体験
- ③ゆめトピア長船で調理・試食

■参加費 2,000円(高校生以下1,000円、未就学児無料)

■持ち物など 作業のできる服装、靴、軍手、エプロン、三角巾

園 産業振興課 ☎0869-22-3934

お土産付き



投稿をお待ちしています

- ①1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。
- 園 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

わが家の宝1歳です!

とうま
岩下 柊真 ちゃん

お住まい 邑久町

ご両親からひとこと
クリクリお目々と巻き毛がチャームポイント♡お姉ちゃんっ子のとうまくん♪お姉ちゃんのお歌に合わせて体を元気に動かすとうまくんはとってもチャームिंगです☆
これからもお姉ちゃんと仲良くして素敵な男の子に成長してね!



TOMA

令和5年12月9日生まれ

文芸コーナー

(敬称略)

押しよせるストレス退治芋と栗

久安佐江子(邑久町北島)

年の瀬に年寄り感ず心新たに

川野 富子(邑久町尻海)

電気店賑はい増すや冬来たる

原野信一郎(牛窓町牛窓)

がちやがちやと車の通る秋の昼

野口 慶子(牛窓町牛窓)

茶の花の真盛りなり閑かなり

後藤 靖子(牛窓町牛窓)

雲高く行合の空冬近し

服部 文枝(邑久町大窪)

書を好む父の掛軸吊るしある

床の間の文字なぞりてもみる

上山 幸子(邑久町豊安)

年毎に墓参の道の険しけれ

例え錦秋落葉踏むとも

舟積田紀子(牛窓町鹿忍)

奥山の淵瀬に研がる秋の水

焰滅ぼせ三尺の太刀

桂舟道人(邑久町山田庄)

新しい年に向かってはばたくよ

恋と希望と青春が

大倉 衛(長船町飯井)

瀬戸内市の味

キャベツの肉巻き



今月のレシピは J A岡山女性部

園健康づくり推進課

☎0869-24-8031

キャベツは
瀬戸内市の特産物です



■材料(2人分)

- キャベツ(2～3枚)
- 豚バラ肉(6枚)
- 塩・こしょう(少々)
- 小麦粉(少々)
- にんじん(1/4個)
- パプリカ(1/4個)
- サラダ油(適量)

- しょうゆ(大さじ1)
- 酒(大さじ1)
- みりん(大さじ1)
- 砂糖(大さじ1)
- すりおろしにんにく(少々)

★巻く野菜は、ごぼうなどに替えても
おいしく作ることができます♪

■作り方

- ①キャベツは芯を除き、600Wの電子レンジで1分半ほど加熱する。
- ②にんじん、パプリカはせん切りにし、600Wの電子レンジで1分半ほど加熱する。
- ③キャベツを1～2枚広げ、上になんじん、パプリカをのせて巻く。
- ④豚肉を3枚並べ、塩・こしょう、小麦粉を軽く振り、③をのせて巻く。同様にもう1本作る。
- ⑤フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして入れて焼く。④を混ぜて加え、よくからませる。

なるほど!!健康教室

瀬戸内市民病院では、さまざまなテーマで健康教室を開催しています。
ぜひご参加ください。

▷日時 1月16日(木) 午後2～3時

▷場所 瀬戸内市民病院

▷テーマ 眠れなくて困っていませんか?～睡眠薬について～

▷講師 森一徳氏(薬剤師)

▷定員 20人

▷参加費 無料

▷申込期限 1月15日(水)

園 瀬戸内市民病院 ☎0869-22-1234

