

みんなの広場



おが家の宝1歳です!

えまちゃん
小林永菜ちゃん
お住まい 長船町

ひとこと
いにとのケンカにも勝つたくましい
えまちゃん♡
これからも元気でかわいいパワフルな
女の子に育ってね♡

(父 伸光さん 母 瑞希さん)



EMA
令和5年2月20日生まれ

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。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。

〒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

聞こえに困っていませんか?

参加費無料
.....
申込不要

補聴器相談会



専門家に何でも
ご相談ください!

～こんなお悩み、ありませんか?～

- 補聴器を買ったけど、雑音ばかりで効果が出ない...
- 集団の中で会話が聞こえなくなった
- テレビの内容が分からない...



補聴器はきちんと装着されれば、大きな効果があります。聞こえに不自由を感じている人、聞こえが気になる人、ぜひこの機会をご活用ください。

- 日時 2月9日(日) 午前10時～正午
- 定員 20人 ■場所 中央公民館(邑久)
- 内容
 - ・専門医による聞こえの仕組み説明
 - ・補聴器販売店協会による補聴器説明
 - ・専門医、補聴器技能者による個別相談
 - ・当事者によるピアカウンセリング

問合せうち難聴者の会(牛窓町長浜474-55)
FAX 0869-34-5490 (FAXのみ)

文芸コーナー (敬称略)

- 大寒や一陣の風ほほ痛し
川野 富子(邑久町尻海)
- 又来てね寂しく響く冬施設
久安佐江子(邑久町北島)
- 遠吠えを聞けば震災想い出し
服部 敬一(邑久町大窪)
- ご近所のお助け頼り年の暮
原野信一郎(牛窓町牛窓)
- 葉牡丹の植替へいそぐ年の暮
野口 慶子(牛窓町牛窓)
- 大山のはじらふほどの雪化粧
後藤 靖子(牛窓町牛窓)
- おさがりを今年も作れし年の暮れ
服部 文枝(邑久町大窪)
- 眞赤なるアクラ実房々
近年は小鳥の食べに出来ないままにて
上山 幸子(邑久町豊安)
- 半年の入院夫を支えつつ
妹が送り来メリークリスマス
舟積由紀子(牛窓町鹿忍)
- 杵山冬枯れ木立鳴る風の
音に暮れゆく宮下の里
桂舟道人(邑久町山田庄)
- 寶石の海を見るよな大都会
東京タワーで初日の出見る
大倉 衛(長船町飯井)

瀬戸内市の味

白菜とサバ缶のトマト煮



- 白菜は瀬戸内市の特産物です
- 材料(4人分)
 - 白菜(600g 1/4個)
 - サバ水煮缶(1缶)
 - カットトマト缶(1缶)
 - ねぎ(少々)
 - 塩(少々)
 - 水(100cc)

- 作り方
- ①白菜は2～3cmのざく切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンまたは鍋に白菜、サバ缶(汁ごと)、トマト缶を順に入れ、塩をふる。
- ③蓋をして弱火にかける。蒸気がでたら水を加え、白菜がしんなりするまで煮る。
- ④器に盛り、ねぎをちらす。

今月のレシピは 邑久地区栄養改善協議会
健康づくり推進課
☎0869-24-8031

*トマト缶はトマトピューレでもおいしく作ることができます
*水は煮詰まり具合によって適宜足しましょう

歴史ウォーキングを開催します!

瀬戸内市歴史まちづくり財団では、地域の歴史文化を市民の皆さんに広く知ってもらうために、ウォーキングイベントを開催します。今回は、長船町の美和神社から高山城址やサザラシ1号墳、潮のりの道などを巡ります。

参加を希望する人は、電話でお申し込みください(定員になり次第、締め切ります)。

問合せ(公財)瀬戸内市歴史まちづくり財団
☎0869-24-7788

- ▷開催日 2月15日(土) ※雨天予備日: 2月22日(土)
- ▷時間 午前9時～午後0時30分
(集合時間: 午前8時50分)
- ▷集合場所 美和神社駐車場(長船町東須恵1064)
- ▷歩く距離 約5km ▷定員 30人(事前申込制・先着順)
- ▷参加費 300円(資料代・保険代)
- ▷案内人 安木 義忠(瀬戸内市歴史まちづくり財団代表理事)



高山城址