

悩み解決の手助けします

悩みごとと無料相談

「ライフサポートセンターおかやま」では、地域の皆さんの生活支援を目的として、悩みごとと相談を行っています。相談は電話でも対応していますので、お気軽にご相談ください。

■相談内容 労働、福祉、法律、生活相談など

※相談料は無料です。裁判や実務依頼などの場合は費用が必要となります。

■相談日時 月曜日・水曜日・金曜日

午前 10 時～午後 5 時（祝日は除く）

■場所

ライフサポートセンターおかやま

（岡山市北区津島西坂 1 - 4-18 労働福祉事業会館 4 階）

電話相談はこちらまで ▶ ☎ 0800-200-3410



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。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

会員募集

シルバー人材センターでは、地域の依頼に対して一緒に活動する仲間を募集しています

高齢化や労働力人口の減少が進行する中、60 歳以上の高齢者は「経験豊富な即戦力」として期待が高まっています。

シルバー人材センターでは、一緒に活動する仲間を集めています。新しい交流の場や健康維持の場として、また、自身の経験や技術を活かす場として、是非この機会にチャレンジしてみませんか？



興味のある人は、各事業所へ
お気軽にお尋ねください。
応募をお待ちしています！

活動する仲間を募集中！

◆水道メーター検針員

◆草刈り作業員

◆企業などでの清掃作業 など



公益社団法人 瀬戸内市シルバー人材センター

・事務局 ☎ 0869-24-0467

・邑久事業所 ☎ 0869-24-0468

・長船事業所 ☎ 0869-26-6444

・牛窓事業所 ☎ 0869-34-5858



（訂正前） 新年を重ね重ねの米寿かな
（訂正後） 新年を重ね重ねの米寿かな
原野信一郎（牛窓町牛窓）

訂正 広報せとうち令和 7 年 3 月号の文芸
コーナーにおいて次のとおり訂正があ
りましたので再掲します。

桜咲き若い日本に春が来た
夢を追いかけて友は旅立つ
大倉 衛（長船町飯井）

詠み人知らず（牛窓町牛窓）
離島にて妻の最期に思い寄せ
動かぬ我が身の辛さ悲

桂舟道人（邑久町山田庄）
明けゆく空に懸かる残月

美しや瑠璃光如來眉引きの
舟積田紀子（牛窓町鹿忍）

何をするにもハミングが出る
うらうらと小春のよふなこんな日は

御殿雛つくづく見入りし幼日の
友の家なつかし霞もありし

後藤 靖子（牛窓町牛窓）
はんなりとなりし山々草青む

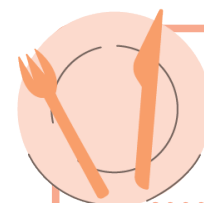
北風に庭の掃除は後も見ず
野口 慶子（牛窓町牛窓）

ファジアーノ初勝利に春來たる
服部 文枝（邑久町大窪）

原野信一郎（牛窓町牛窓）
春かすみじつくり明ける立春の朝

紫陽花の丘命びろいで三月を
川野 富子（邑久町尻海）

文芸コーナー
（敬称略）



「瀬戸内市の味」からリニューアル！

食育だより



食育だよりでは、地元の産物を使ったレシピや食材の栄養素、食育の情報をお伝えします。

岡健康づくり推進課

☎ 0869-24-8031

瀬戸内市では **毎食やさい** を推進しています！

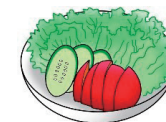
瀬戸内市の野菜摂取率は、朝食 38.4%、昼食 52.4%と年々低下傾向です（令和 3 年度瀬戸内市健康づくりに関する市民意識調査から）。

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれており、糖尿病、高血圧、脳卒中などの生活習慣病予防に有効であることが示されています。

生活習慣病を予防し、健康な生活を送るためには、**1 日 350g** の野菜が必要です。



350g の目安は
70g（小鉢 1 皿）× 5 皿です。
毎食 1～2 皿食べましょう！



サラダ



和え物



炒め物



汁物



煮物

■次号のお知らせ■

広報せとうち 5 月号へ「毎食やさい」のチラシを折り込めます。チラシでは邑久高校美術部の生徒が作成した「毎食やさい」のロゴマークを発表します！

市ホームページ「みんなの食育ひろば」では食に関する情報を発信中！
ぜひあわせてご覧ください▶

市ホームページ「みんなの食育ひろば」

