

カヌー体験教室



次のとおりカヌー体験教室を開催します。天候など状況によっては中止となる場合があります。詳しくは、瀬戸内市スポーツ協会へお問い合わせください。

▷日時 7月12日(土)、20日(日) ※1日でも2日間でも参加可
午前9時～正午(午前9時までにヨットハーバー駐車場に集合)

▷場所 牛窓ヨットハーバー(牛窓町牛窓 5414-7)

▷対象者 原則市内小学生(保護者同伴)

▷募集人数 1日8人(先着順) ※定員になり次第締め切ります。

▷参加費 1日500円

▷準備物 濡れてもいい服、帽子、靴、タオル、着替え、飲み物

▷申込期間 6月3日(火)～6月29日(日)

▷お問い合わせ 瀬戸内市スポーツ協会 ☎0869-22-2211 FAX 0869-22-3437

mail: info@setouchi-taikyo.or.jp

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。
- ◎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

シルバー人材センターでは、
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。

公益社団法人岡山県シルバー人材センター連合会では、岡山県労働局の委託を受けて、毎年、シルバー人材センターへの入会を希望する60歳以上の人を対象に、シルバー人材センター会員となり、自信を持って新たな分野で活躍するために、知識・技能が習得できるさまざまな技能講習を実施しています。

働く意欲のある60歳以上の皆さん、ぜひこの機会にチャレンジしてみませんか。なお、講習受講料は無料です。

◎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

■庭木の剪定講習

- ▷講習日 9月10日(水)～12日(金)
- ▷申込締切 8月27日(水)
- ▷講習場所 長船カントリークラブ

■襖・障子・網戸の張替講習

- ▷講習日 8月21日(木)～22日(金)
- ▷申込締切 8月7日(木)
- ▷講習場所 瀬戸内市シルバー人材センター(邑久事業所会議室)

■デコパージュ教室

- ▷講習日 9月9日(火)
- ▷申込締切 8月26日(火)
- ▷講習場所 瀬戸内市シルバー人材センター(邑久事業所会議室)

■ガーデニング(寄植え)教室

- ▷講習日 12月2日(火)
- ▷申込締切 11月18日(火)
- ▷講習場所 瀬戸内市シルバー人材センター(邑久事業所会議室)

講習は事前申込が必要です。
興味のある人は、左記各事業所へ
お気軽にお尋ねください!



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。

POINT

玉ねぎに含まれる「硫化アリル」には、血液をサラサラにする効果があります。

新玉ねぎのスタミナ炒め



■材料(4人分)

- 新玉ねぎ 大1個(300g)
- にら 1束(100g)
- 豚こま切れ肉 300g
- しょうゆ 大さじ3(54g)
- 酒 大さじ1・1/2(22.5g)
- 砂糖 大さじ1・1/2(13.5g)
- すりおろしにんにく 小さじ1/2(2.5g)
- 塩・こしょう 少々
- 片栗粉 小さじ2(6g)
- 白ごま 小さじ1(2g)
- 紅しょうが 大さじ1(10g)
- ごま油 大さじ1(12g)

★1人分の栄養価 エネルギー 235kcal
たんぱく質 25.0g、
脂質 9.1g、炭水化物 13.9g、
食塩相当量 2.3g

■作り方

- ①玉ねぎは縦半分になり、繊維を断つように1センチ幅に切る。にらは4センチの長さに切る。(A)は混ぜておく。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉を入れてほぐす。塩・こしょう、片栗粉を順に入れ、さっと炒める。
- ③肉を端に寄せ、空いたところに玉ねぎを入れてさっと炒める。ふたをして1～2分焼く。
- ④にら、(A)を順に入れ、絡めながら炒める。
- ⑤器に盛り、白ごまを散らし、紅しょうがをのせる。

*玉ねぎは繊維を断つことで火の通りが早くなります。

今月のレシピは
瀬戸内べじたぶる

◎健康づくり推進課
☎0869-24-8031

食育情報

暑くなるこれからの季節、食中毒に要注意！
食中毒予防の3原則は「菌をつけない」「菌を増やさない」「菌をやっつける」です。
手洗い、食材の適温管理、しっかりと加熱調理することを心がけましょう。

市ホームページ「みんなの食育ひろば」で野菜の効果について紹介しています。
ぜひあわせてご覧ください▶

