

みんなの広場

えん

本川 縁ちゃん

お住まい 長船町

くみとこと

笑顔が素敵な縁ちゃん♪

これからも健康に笑顔いっぱいに成長してね！

(父 優斗さん
母 汐美さん)

EN

令和6年4月6日生まれ

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。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

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（参加費無料）。

▷対象者 市内在住の小学生とその保護者

▷日時 10月5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1日（水）

問 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

★賞品あり！

★最後に決選の清掃をします

Facebook

申込フォーム

日常英会話

英語に親しむ！（初級者向け）

日 時

9月27日（土）・10月18日（土）am10:00 - 12:00

11月、12月の日程は後日決定

場 所

仲崎邸（長船町福岡）

定 員

10人程度

料 金

1000円（各回毎 / 参加した場合のみ）

*カフェサービス

講 師

国際交流員のヒポリット・レア

●カフェサービス（コーヒーか紅茶）が付きます。

●ウォーミングアップ ゲーム・ロールプレイなど

●ファシリテーター： 猶井 裕（仲崎邸管理）

市の国際交流員ヒポリット・レアさんを講師とした初級者向け英語講座を開催します。楽しみながら英語に親しもう♪

問 参加希望日を記載の上、下記までメールでお申し込みください。

mail: nhiro2366@gmail.com

（写し cc: l-hippolyte@city.setouchi.lg.jp）

文芸コーナー

（敬称略）

久々の雨や酷暑もひと休み

原野信一郎（牛窓町牛窓）

炎天下神楽の笛に玉の汗

野口 慶子（牛窓町牛窓）

ふる里の富士に似し山夕焼くる

後藤 靖子（牛窓町牛窓）

平凡に生きた証の日記帳

服部 敬一（邑久町大窪）

猛暑日はエアコンの部屋猫昼寝

服部 文枝（邑久町大窪）

花水木今年も咲けり

好きだった従弟を偲び植えし木なりて

上山 幸子（邑久町豊安）

古稀過ぎて尚反抗期迷う道

飛行機雲の一直線

河嶋 栄子（邑久町福谷）

駆け抜けた生まれは戦後復興期

貧しいけれど虹を抱いてた

舟積由紀子（牛窓町鹿忍）

夕雲を田水に送り蕭々と

早苗を撫でて風わたるなり

桂 舟道人（邑久町山田庄）

ひまわりにサヨナラすれば秋が来る

虫たちの歌月が聞いている

大倉 衛（長船町飯井）

響く音ラフマニノフや

倉敷にピアノ踊るよ暑さ忘れし

久安佐江子（邑久町北島）

毎食やさい

Setouchi City

食育だより

オクラのツナ和え

POINT

オクラのネバネバ成分である水溶性食物繊維「ペクチン」には、

★腸内環境を整える

★血糖値の上昇を抑える

★コレステロールの吸収を抑制する

などの効果があります。

■材料（2人分）

●オクラ（100g）

●塩 小さじ1（6g）

●ツナ缶（油漬）1缶（70g）

●ポン酢しょうゆ 小さじ1・1/2（7.5g）

●ゆず胡椒 小さじ1/2（3g）

●ごま油 小さじ1（4g）

●かつお節 適量

★1人分の栄養価

エネルギー：130kcal

たんぱく質：8.2g

脂質：9.7g

炭水化物：3.9g

食塩相当量：1.0g

■作り方

①オクラを塩で板ずりし、2分ほど茹でて水で冷やしておく。

②①の水気を切り、ヘタを切り落として1cm幅に切る。

③②を混ぜ合わせ、②と汁気を切ったツナを加えてよく混ぜる。

④お好みでかつお節をちらす。

*きゅうりやトマトを追加してもおいしく食べられます♪

問 健康づくり推進課

☎0869-24-8031

食育情報を発信中！

市ホームページ「みんなの食育ひろば」▶

知ろう・作ろう・食べてみよう／

大人の食育教室

問 健康づくり推進課

☎0869-24-8031

■日程・内容（内容は変更する場合があります）

	日程	テーマ	調理実習の内容
第1回	10月16日（木）	「毎食やさい」を食べよう	旬の地元野菜を美味しく食す
第2回	10月30日（木）	糖尿病を予防しよう	体験！バランスのとれた食事
第3回	11月20日（木）	瀬戸内市の食文化を伝える	瀬戸内市の郷土料理にチャレンジ
第4回	12月4日（木）	災害時の食の備え	災害時に役立つパッキング

■対象 食育に興味のある市民

■定員 20人（先着順）

*過去に参加されたことがない人を優先

■時間 午前9時30分～午後0時30分

■場所 ゆめトピア長船（健康スタジオ）

■参加費 300円（各回）

■申込期間 9月8日（月）～26日（金）

■申込方法 電話または右の二次元コードからお申し込みください。

QRコード

15 2025. 9

広報せとうち No.250 14