

# みんなの広場

## 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）からのひとことを入力
  - 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。
- 問 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

## 第11回 黙水さんまつり

瀬戸内市歴史まちづくり財団では、飛鳥時代に須恵器を生産した寒風古窯跡群を発見した地元の考古学者・時實黙水氏を顕彰する「黙水さんまつり」を開催します。

寒風古窯跡群を史跡として守ることができたのは、黙水さんによる須恵器への探求心と情熱、地道な努力があったからです。事前申し込みは不要です。皆さん、ぜひお越しください。

▷日時 10月4日（土）午前10時～午後3時

▷場所 寒風陶芸会館

▷内容 陶芸家の島村光氏と寒風陶芸会館館長による対談、史跡めぐり、古代のすごろく

「かりうち」体験、紙芝居公演など [詳細はこちら▶](#)

問 瀬戸内市歴史まちづくり財団

☎ 0869-24-7788 FAX 0869-24-7008



参加無料

## 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募集しています。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、市民や地元企業の依頼に添える仕事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！



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

瀬戸内市公式 LINE



友だち募集中！

市公式 LINE アカウントでは、市のお知らせを配信しています。受信設定で、指定のジャンルのお知らせを受け取ることができます。ぜひ友だち追加をお願いします。

メニュー画面から行政手続きの電子申請、当番医やごみの出し方、ハザードマップなどにアクセスできます！▶



友だち追加はこちらから

## 文芸コーナー

（敬称略）

水田を白さぎ家族散歩する

服部 文枝（邑久町大窪）

海風や吹き鳴らしつつ夏は往く

原野信一郎（牛窓町牛窓）

盆休み孫の乗る汽車まだ見えず

野口 慶子（牛窓町牛窓）

手の平に載せてみたしや露の玉

後藤 靖子（牛窓町牛窓）

年齢を重ねるたびに丸くなり

服部 敬一（邑久町大窪）

古里の空気の色さえ懐しむ

河嶋 栄子（邑久町福谷）

ワープして知るわたしのルーツ

はるかの日大阪港の埠頭に

もう手を上げし父を見つけし

上山 幸子（邑久町豊安）

自転車の前を後をあきあかね

微かに秋が来ているのかも

舟積由紀子（牛窓町鹿忍）

竜田姫ほゝえむほどの秋をする

桂舟道人（邑久町山田庄）

蜻蛉の群まねく夕風

猛暑去り虫が歌うよ子守唄

秋の夜長にひとり書を読む

大倉 衛（長船町飯井）

週に一度の舟の旅メモを友に

ショッピング又又明日を生きる

詠み人知らず（牛窓町牛窓）

## 食育だより



★1人分の栄養価  
エネルギー：306kcal  
たんぱく質：21.6g 脂質：15.5g  
炭水化物：22.9g 食塩相当量：2.5g

今月のレシピは JA 岡山女性部

問 健康づくり推進課

☎ 0869-24-8031

## ごぼうと鶏肉の煮込みハンバーグ

### ■材料（2人分）

- ごぼう 100g
- 鶏ひき肉 200g
- 玉ねぎ（1/4個）

- みそ 小さじ1（6g）
- パン粉 大さじ2（6g）
- 牛乳 大さじ2（30g）
- おろしにんにく 小さじ1（5g）
- おろししょうが 小さじ1（5g）

### POINT

ごぼうに多く含まれる栄養素「食物繊維」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。

- ケチャップ 大さじ1（18g）
- みそ 大さじ1（18g）
- みりん 大さじ1（18g）
- しょうゆ 小さじ1（6g）
- サラダ油 小さじ1（4g）
- ゆで野菜 適量

### ■作り方

- ①ごぼうはささがきにして軽く水にさらし、水気をきる。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルに①、鶏肉、Aを入れ、粘りがでるまで混ぜ合わせ、2等分して楕円形にまとめる。
- ③Bは別のボウルでよく混ぜ合わせておく。
- ④フライパンに油を熱し、中火で②を両面焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたら弱火にし、③を加え、10分程煮込む。
- ⑤火が通ったら皿に盛り、ゆで野菜を添える。



▲食育情報を発信中！  
市ホームページ  
「みんなの食育ひろば」

## ココロを育てる運動遊びプログラム

## スポーツイベントを開催します！

元気いっぱい楽しみながら積極的に体を動かせるイベントに参加しませんか？

このイベントでは、年齢や発達段階に応じた多彩な運動や遊びを取り入れ、子どもの成長をサポートします。元気いっぱい体を動かして、体も心も大きく育てましょう！

運動・遊びの例：しっぽ取り、大なわ遊び、新聞遊びなど

問 瀬戸内市スポーツ推進委員会（事務局・社会教育課）  
☎ 0869-34-5605

- 日時 11月16日（日）午前10時～正午
- 場所 邑久 B&G 海洋センター体育館アリーナ
- 対象 小学生以下の子どもとその保護者
- 参加費 無料
- 持ち物 体育館シューズ、タオル、飲み物
- 申込方法 右記の申込フォームからお申し込みください。
- 申込期限 11月10日（月）



申込フォーム