文芸コーナー

（敬称略）

芋堀りにスコップ片手秋の風
野口　慶子（牛窓町牛窓）

式部の実光源氏の思はるる
後藤　靖子（牛窓町牛窓）

暑さ過ぎやっと秋だよ千町平野
服部　文枝（邑久町大窪）

もう嫌だ侵略戦争物価高
服部　敬一（邑久町大窪）

ありがとうそれで済むのにペン持ちて
優しさを置くスヌーピーのメモ
河嶋　栄子（邑久町福谷）

一番風呂に入り幼き甥連れて
「三つの唄」を唄ひに行きし
上山　幸子（邑久町豊安）

里の秋何の所縁は無けれども
住めば都となびく秋草
桂舟道人（邑久町山田庄）

風邪癒えて歩幅伸ばせば
舗装路のキラキラ光る秋陽の下で
舟積由紀子（牛窓町鹿忍）

冬の夜銀河の彼方仰ぎ見て
別れた乙女思い出します
大倉　衞（長船町飯井）

つわぶきの黄色織りなす大原に
余生送りし叔父にこやかな
久安佐江子（邑久町北島）

毎食やさい Setouchi city

食育だより

POINT
大根の辛味成分「イソチオシアネート」には、がんのリスク軽減、殺菌作用があるといわれています。

市ホームページ「みんなの食育ひろば」で食育情報を発信中！▼

大根の白酢和え

■材料（５人分）
- ●大根　300g
- ●にんじん　50g
- ●柿　１個
- ●木綿豆腐　１/２丁
- Ⓐ ●白味噌　大さじ２（36g）
- Ⓐ ●砂糖　大さじ２（18g）
- Ⓐ ●酢　大さじ２・１/２（37.5g）
- Ⓐ ●酒　大さじ１（15g）
- Ⓐ ●オリーブオイル　大さじ１（12g）
- ●ゆず（皮）　少々

■作り方
①大根は千切りにし、塩でもむ。にんじんは千切りにし、さっと茹でる。
②柿は短冊切りにする。
③ゆずの皮は千切りにする。
④豆腐は水気を切ってつぶし、Ⓐを加えてよく混ぜる。
⑤大根、にんじん、柿を④と和える。
⑥器に盛り付け、ゆずの皮を散らす。

今月のレシピは　かぼちゃの会

★１人分の栄養価
エネルギー：113kcal
たんぱく質：3.3g　脂質：4.2g
炭水化物：16.2g
食塩相当量：0.4g

食育情報　栄養素を豊富に含む旬の野菜をたくさん食べましょう！

問 健康づくり推進課
☎０８６９-２４-８０３１

11 月号に折り込みした「当番医のお知らせ」の一部内容変更について

11 月号に折り込みした「当番医のお知らせ」について、下記のとおり 12 月の内容に変更がありましたのでお知らせします。

【変更前】
12 月 28 日（日）　瀬戸内りょうま医院

▶

【変更後】
12 月 28 日（日）　那須医院

みんなの広場

シーズン到来！スキー・スノーボード体験

スポーツ協会スキーバス開催

初心者も１人での参加も大歓迎！
スポーツ協会スキー部員がサポートします

シーズン到来！初心者・親子・キッズ大歓迎！
スポーツ協会メンバーと一緒に「雪体験」しましょう。
集合場所や申込方法など詳しくは、ホームページをご確認いただくか、事務局までお問い合わせください。

■開催場所：奥神鍋（おくかんなべ）スキー場（兵庫県豊岡市）
▷日程　令和８年２月１日（日）
午前５時 30 分邑久スポーツ公園出発
▷対象　瀬戸内市内在住・在勤者
（中学生以下は必ず保護者同伴）
▷参加費　1,500 円（大人・子ども同一料金）
※昼食、リフト券、レンタル代は料金に含まれません。
▷持参品　タオル、靴下、ビニール袋、薬、着替え、スキー用具、保険証（コピー可）など
▷申込方法　参加費・参加申込書を事務局へ提出してください（電話での申込不可）。
▷申込期限　令和８年１月 18 日（日）

■注意事項
- 一定数の応募が集まり次第、募集を締め切ります。
- レンタルスキー、ボード、ウェアなどは別途申し込みが必要です。
- 参加申込書はスポーツ協会事務局にあります。スポーツ協会ホームページからダウンロードすることもできます。

問申 瀬戸内市スポーツ協会事務局
☎０８６９-２２-２２１１
ホームページ

投稿をお待ちしています

①瀬戸内市在住の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。

問応 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

我が家の宝１歳です！

令和６年９月 29 日生まれ
坂本　好（このみ）　ちゃん
お住まい　長船町

＜ひとこと＞
誰にでも笑顔いっぱいで接する好ちゃん♡
１歳のお誕生日おめでとう！これからも
周りのみんなを笑顔にしてね♡
（父 晃 さん・母 瞳 さん）