文芸コーナー

（敬称略）

煮ています切り干し大根母の味
服部　敬一（邑久町大窪）

庭先に風にぶらぶら吊し柿
野口　慶子（牛窓町牛窓）

大根買ふ蒜山三座道の駅
後藤　靖子（牛窓町牛窓）

柏（かし）の木で鳩が子育て巣だち待つ
服部　文枝（邑久町大窪）

久に会ひ座敷でなごむ二時間を
共に過ごせし笠岡の女
上山　幸子（邑久町豊安）

酸素吸い二酸化炭素吐いて生く
おかげ様でと山々を見る
河嶋　栄子（邑久町福谷）

これを我が形見にせよと与えしや
花は歳々（せい）季節は急ぐ
桂舟道人（邑久町山田庄）

コロナ経て石の上にも三年と
孫送り出し四度目の秋
舟積田紀子（牛窓町鹿忍）

枯れ葉舞う文化センター響く弦
白きドレスの妖精みたり
久安佐江子（邑久町北島）

新しい年に向かって若者の
夢とロマンが羽ばたいてゆく
大倉　衞（長船町飯井）

食育だより

豚キャベツのレモン蒸し

CHECK

レモンに含まれるビタミンCは、
★抗酸化作用をもち、皮膚や粘膜の健康維持を助ける、活性酸素の働きを抑える
★植物性食品に含まれる鉄分の吸収を高める
などの働きがあります。

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！▼

★１人分の栄養価
エネルギー：231kcal
たんぱく質：17.2g　脂質：16.3g
炭水化物：6.2g　食塩相当量：1.1g

今月のレシピは　健康づくり推進課

問健康づくり推進課
☎０８６９-２４-８０３１

■材料（４人分）
- 豚もも薄切り肉　320g
- にんじん　40g
- キャベツ　280g
- しめじ　100g
- レモン（皮も使えるもの）　1/2 個
- 水　100ml
- オリーブオイル　小さじ４（16g）
- 塩　小さじ 2/3（４g）

POINT
- 水気をしっかり飛ばすとおいしく仕上がります。
- レモンは時間が経つと風味が失われるので、早めに食べましょう。

■作り方
①豚肉は食べやすい大きさに切る。
　にんじんは短冊切り、キャベツはひと口大、レモンは薄いいちょう切りにする。しめじは石づきを切り落としてほぐす。
②フライパンに、にんじん、キャベツ、しめじの順に入れ、上に豚肉を広げて入れる。
③レモンをのせて水を加える。
④ふたをして中火にかける。蒸気が上がってから５分蒸す。ふたを取り、水気がなくなるまで加熱する。
⑤レモンを取り出し、オリーブオイルと塩を加え混ぜる（レモンの苦味が気にならない場合は取り出さずにそのまま食べてもいい）。

なるほど!! 健康教室

瀬戸内市民病院では、さまざまなテーマで健康教室を開催しています。
ぜひご参加ください。

▷**日時**　１月 15 日（木）　午後２～３時
▷**場所**　瀬戸内市民病院
▷**テーマ**　「今さらコロナ」
～ 2026 年までにおける COVID19 に関するまとめ～
▷**講師**　森一徳氏（薬剤師）
▷**定員**　20 人　　▷**参加費**　無料
▷**申込期限**　１月 14 日（水）
問申瀬戸内市民病院　☎０８６９-２２-１２３４

みんなの広場

人権啓発展示会

邑久光明園友愛会では、「世界ハンセン病の日」に合わせて、人権啓発展示会を開催します。観覧は無料です。
邑久光明園内外の歴史からハンセン病問題に触れ、人権について考えてみませんか？

▷**日時**　１月 22 日（木）～ 25 日（日）
　午前９時～午後４時
▷**場所**　道の駅 黒井山グリーンパーク
　ゆうゆう交流館

こみょたん

問（公財）邑久光明園友愛会（邑久光明園福祉室内）
☎０８６９-２５-１５７４

お正月あそびを楽しもう！

■凧づくり教室（申込不要・参加無料）
▷**日時**　１月 11 日（日）午前９時～正午
▷**場所**　豊原コミュニティセンター
（邑久町豊原 998 番地 1）

■お正月あそび（参加費：100 円）
▷**日時**　１月 18 日（日）午後０時 30 分～
（雨天の場合１月 25 日（日）に延期）
▷**場所**　邑久浄化センター横 生涯スポーツ広場
（邑久町豊原 604 番地 1）
▷**内容**　凧あげ、羽根つき、100 連凧など
▷**申込方法**　１月 11 日（日）までに下記二次元コードからお申し込みください。

こどもひろばの
プレーカーもやってくる！

申し込みは
こちらから

問豊原地区コミュニティ協議会（小林）
☎０９０-４８９３-６３９２

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 23 日生まれ
永野 想空（そら） ちゃん
お住まい　邑久町

＜ひとこと＞
笑顔が可愛い想空くん。パパとママの宝物だよ。大きくなぁれ！
（父 蓮太 さん・母 紗耶加 さん）