

みんなの広場

こうぼうじ 弘法寺 御影堂・経蔵 一般公開

奈良時代創建の千手山弘法寺（牛窓町千手）は、昭和 42（1967）年の火災で多くの建造物が焼失しましたが、現在焼け残った御影堂と経蔵について、専門家による調査が行われています。

普段は見る事ができない建物内部を、解説を聞きながら見学できる一般公開を行います。

▷日時 3月7日（土） 午前11時～午後3時
▷解説時間 午前11時／午後1時／午後2時
【解説】ヘリテージマネージャー瀬戸内会
▷参加費 500円（申込不要）
▷受付 弘法寺常行堂前
▷駐車場 遍明院・東寿院駐車場（牛窓町千手 239 付近）
☎弘法寺建造物調査活用委員会
☎0869-34-2050（遍明院）

家族ふれあい 陶芸体験



地域の歴史と文化にふれる「家族ふれあい陶芸体験」を開催します。参加を希望する人は、下記の二次元コードからお申し込みください（参加費無料）。
▷対象者 市内在住の小学生とその保護者
※後日、作品を取りに来ることができる人に限ります。
▷日時 3月29日（日）午後0時30分集合
▷場所 寒風陶芸会館（牛窓町長浜 5092）
▷定員 50人（先着順、定員になり次第締切）
▷参加費 無料
▷申込期限 3月26日（木）



申し込みはこちらから

☎申色久ライオンズクラブ
mail：oku-lc@lapis.plala.or.jp
☎0869-22-1060 Fax 0869-22-3941

歴史講演会 古代の邑久と吉備・倭国

古代の瀬戸内市は邑久郡に含まれ、水陸交通の要衝で自然環境にも恵まれた地域でした。今回は、「古事記」や「日本書紀」といった古代の歴史書などを中心にしながら、邑久郡が吉備と呼ばれた勢力の中で果たした役割、また当時「倭国」と呼ばれた日本の中での役割について考えます。



講師：古市晃氏

▷日時 3月7日（土） 午後1時30分～午後3時
▷場所 ゆめトピア長船
▷定員 400人（先着順）
▷参加費 無料
▷講師 古市晃氏（神戸大学大学院人文学研究所 教授）

☎（公財）瀬戸内市歴史まちづくり財団
☎0869-24-7788

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。
☎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

文芸コーナー （敬称略）

新年の挨拶一番保護猫来たり
服部 文枝（邑久町大窪）
正月もち入歯に取られただ笑う
野口 慶子（牛窓町牛窓）
猫だいて散歩する女冬うらら
後藤 靖子（牛窓町牛窓）
後祭りバナナと茶碗叩き売り
服部 敬一（邑久町大窪）
砥石城に連れて籠から出したるを
逃げず賢き飼鳥なりき
上山 幸子（邑久町豊安）
邑邑でおかげありきや普通寺
なつかし人にめぐり会えたり
久安佐江子（邑久町北島）
古刀匠真冬の深夜火をよみて
霜剣凛々只々瞠目
桂舟道人（邑久町山田庄）
訃報聞く昨日今日なり凍空に
重き心を抱えて歩む
舟積由紀子（牛窓町鹿忍）
過ぎし日のギター手に取り半世紀
つま弾く指に春の戻りて
河嶋 栄子（邑久町福谷）
恋が咲く野にも街にも春が来た
チョコを手持ち乙女よ走れ！
大倉 衛（長船町飯井）



食育だより

にら玉しょうがスープ



今月のレシピは
☎健康づくり推進課
☎0869-24-8031



CHECK

- ・にらに含まれる栄養素「硫化アリル」は、血行促進・疲労回復に役立つといわれています。
- ・にらは風味を活かすため、さっと火を通すことがポイントです。
- ・野菜とたんぱく質がしっかりとれる簡単スープです。



- 材料（4人分）
●にら 40g
●玉ねぎ 100g
●にんじん 30g
●しいたけ 30g
●絹豆腐 120g
●卵 2個
●水 500ml
①鶏がらスープの素 小さじ2（5g）
②しょうゆ 小さじ2（6g）
③しょうがチューブ 小さじ1（5g）

- 作り方
①にらは3cmの長さ、玉ねぎ、しいたけは薄切り、にんじんは短冊切り、豆腐は1cm角に切る。卵は溶いておく。
②鍋に水、玉ねぎ、しいたけ、にんじんを入れ、火にかける。火が通ったら、豆腐、にら、②を加える。
③再び沸騰したら、卵を回し入れる。

★1人分の栄養価
エネルギー：71kcal
たんぱく質：5.6g 脂質：3.7g
炭水化物：5.0g 食塩相当量：0.9g

◀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！

なるほど!!健康教室

▷日時 3月19日（木） 午後2～3時
▷場所 瀬戸内市民病院
▷テーマ
・高額療養費について
・一緒にやってみよう！「スットコ体操・筋ドコ体操」
・地域包括ケアについて

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。

▷講師 松下康一郎氏（ソーシャルワーカー）、石井泰三氏（ソーシャルワーカー）、地域包括支援センター
▷定員 20人 ▷参加費 無料
▷申込期限 3月18日（水）
☎瀬戸内市民病院
☎0869-22-1234

