

# みんなの広場

## 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。

普段は見ること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)
- 問弘法寺建造物調査活用委員会  
☎0869-34-2050(遍明院)

### 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

## 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)

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



申し込みはこちらから

## 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見ながら、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)

問(公財)瀬戸内市歴史まちづくり財団

☎0869-24-7788

## 食育だより

### にら玉しょうがスープ



今月のレシピは

問健康づくり推進課  
☎0869-24-8031



◀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!

#### 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
- 鶏がらスープの素 小さじ2(5g)
- A しょうゆ 小さじ2(6g)
- しょうがチューブ 小さじ1(5g)

#### 作り方

- 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。
- 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、Ⓐを加える。
- 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

## 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 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

▷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)

問瀬戸内市民病院

☎0869-22-1234

