

みんなの広場

我が家の宝1歳です!



令和6年11月6日生まれ
西垣内 綺ちゃん
お住まい 邑久町

〈ひとこと〉
ねえねが大好きな綺ちゃん♡
パパとママの宝物だよ!これから
ますます大きくなって
(父 聖さん・母 佑菜さん)

令和7年1月17日生まれ
濱田 湊依ちゃん
お住まい 牛窓町

〈ひとこと〉
お誕生日おめでとう♡笑顔が可愛い湊依の
これから家族みんなでいっぱい思い出
つくろうね♡
(父 湊斗さん・母 結衣さん)



大賀島権現祭り

大雄山大賀島寺の境内では、「しゃぎり」
を奉納し、市指定重要文化財の六角神輿や
だんじりが巡行します。

▷日時 4月29日(水・祝)
午後1時～
▷場所 大雄山大賀島寺
▷大賀島寺 ☎0869-22-0340

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
(4月1日以降:プロモーション戦略課)
〒701-4292 瀬戸内市邑久町尾張300-1
☎0869-24-7095
【4月1日以降:0869-24-7375】
FAX 0869-22-3304
mail:hiroba@city.setouchi.lg.jp

シルバー人材センター会員募集

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。
60歳以上の人で、新しい交流の場や健康維持の場として、また、市民・
企業からの依頼に添える仕事を一緒にしてみませんか?
入会説明会を随時行っています。興味のある人は、お気軽にセンター
へお越しください。

- 急募しています!
- ◆水道メーター検針員
 - ◆企業などでの清掃作業



◎公益社団法人瀬戸内市シルバー人材センター
☎0869-24-0467

文芸コーナー (敬称略)

春うらら土筆坊は目覚めたか
服部 敬一(邑久町大窪)
大寒に切干大根作りけり
服部 文枝(邑久町大窪)
水引きの青き焰や飾り焚く
的場 松葉(牛窓町長浜)
散歩する気さえ起こらぬ寒さかな
原野信一郎(牛窓町牛窓)
冬夕焼飛行機雲の長きかな
後藤 靖子(牛窓町牛窓)
施設にて同卓の人まだ若く
むちむちの腕羨しく見つむ
上山 幸子(邑久町豊安)
博識の召されし友や天高く
皆の歌声聞きてねむれや
久安佐江子(邑久町北島)
八重紅梅一輪挿しにと思いしも
初花可憐心に飾る
桂舟道人(邑久町山田庄)
年重ねもう頂上に届く頃
編針出せばいつだって始まり
舟積由紀子(牛窓町鹿忍)
故郷の空き家に咲いた白梅を
愛でに來ました母よ春です
ゆうたん(邑久町向山)
春が来た!誰の胸にもあたたかい
夢とあこがれ咲かせるために
大倉 衛(長船町飯井)
赤字ゆえ遠離る遠離る
遠離る遠離る遠離る命の道
詠み人知らず(牛窓町牛窓)



食育だより

CHECK たけのこに含まれる「食物繊維」のはたらき

- ・腸内環境を整える。
- ・食後血糖値の上昇をゆるやかにする。
- ・総コレステロールやLDLコレステロールを低下させる。



たけのこのきんぴら



■材料(2人分)

- たけのこ(ゆで) 90g
- にんじん 20g
- ごま油 小さじ1(4g)
- しょうゆ 小さじ1・1/2(9g)
- みりん 大さじ1・1/3(24g)
- すりごま 大さじ1(6g)
- 七味 少々

■作り方

- ①たけのこは大きめの短冊切り、にんじんは短冊切りにする。
- ②にんじんをごま油で炒める。火が通ったらたけのこを加える。
- ③しょうゆとみりんを加え入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- ④すりごまを加え混ぜる。好みで七味を加える。

★1人分の栄養価
エネルギー:88kcal

たんぱく質:2.6g 脂質:1.7g
炭水化物:9.5g 食塩相当量:0.7g

「毎食やさい」を
食べましょう



◀市ホームページ「みんなの食育ひろば」で野菜の効果など食育情報を発信中!

今月のレシピは

◎健康長寿課
☎0869-24-8031

たけのこの茹で方(米ぬかがない場合)

- ①たけのこは皮をむき、半分または4分の1に切る。
- ②大きい鍋に入れ、たっぷりの米のとぎ汁を加え中火にかける。
- ③沸騰してきたら弱火にし、40分～1時間煮る(根元に菜箸が刺されればOK)。
- ④そのまま冷ます。

ポイント

- たけのこは、収穫して時間がたつとえぐみが増すので、早めに茹でるようにしましょう。
- たけのこのアクの成分であるシュウ酸は、カルシウムなどの栄養素の吸収の妨げになるので、しっかりアク抜きをしましょう。
- 密閉容器にたけのこが浸かる程度の水と一緒に入れ、毎日水を替えることで、冷蔵庫で1週間保存できます。
- 先端の姫皮はやわらかいので、吸い物や酢の物がおすすです。