

# みんなの広場

令和7年4月19日生まれ

さくや  
**藪木 咲弥 ちゃん**  
お住まい 長船町

## <ひとこと>

いろいろなことに興味津々のさくちゃん♡  
2人のねえねとたくさん思い出作ろうね!!

(父 勝志さん・母 知花さん)

# わか家の宝1歳です!



## 第8回 もかけ子育てマルシェ

▷日時 6月20日(土) 正午~午後4時 ※参加費無料

▷場所 裳掛小学校体育館

▷内容 映画「夢みる給食」上映会

トークライブ「瀬戸内市の子育てと食の未来を考える」

食のしあわせプロジェクト・瀬戸内市の地産地消給食について、黒石瀬戸内市長や地産地消給食の立役者である大倉会長からお話を伺います。マルシェでは、瀬戸内市産の農産物を使った飲食店や裳掛産農産物の販売を行うほか、雑貨や糸あやつり人形体験、ハンドマッサージ、子どもの外遊びブースやキッズスペースもあります!

📍もかけ子育てマルシェ (担当: 山崎)

☎080-5517-9150

## 人権啓発展示会

邑久光明園友愛会では、6月の「らい予防法による被害者の名誉回復の日及び追悼の日」にあわせて人権啓発展示会を開催します。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 6月26日(金)~28日(日)

午前9時~午後5時

▷場所 中央公民館(邑久)

▷観覧料 無料

📍(公財) 邑久光明園友愛会 (邑久光明園福祉室内)

☎0869-25-1574



こみよたん

## 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・電子メールなどでプロモーション戦略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。
- 📍プロモーション戦略課  
〒701-4292 瀬戸内市邑久町尾張300-1  
☎0869-24-7375  
FAX 0869-22-3304  
mail: hiroba@city.setouchi.lg.jp

## 文芸コーナー

(敬称略)

無事でしたつばめが顔を見せに来る

服部 敬一(邑久町大窪)

春ですよ桜満開砥石城

服部 文枝(邑久町大窪)

朝日受け桜並木に人の影

野口 慶子(牛窓町牛窓)

あまつ風花散らすなよ散らすなよ

後藤 靖子(牛窓町牛窓)

縁ありて一つの家に嫁ぎ来し

我も義妹も安けく肥えぬ

上山 幸子(邑久町豊安)

今年も多分土にまみれむ

舟積由紀子(牛窓町鹿恋)

茂る草並ぶ礎石に初夏の風

白雲去来一声ホト、ギス

桂舟道人(邑久町山田庄)

田植えする早乙女たちの歌声に

ツバメが飛ぶよダンスを踊る

大倉 衛(長船町飯井)

病来て決心の命の頼み救急車

頼れば朝より有名人

詠み人知らず(牛窓町牛窓)

詠み人知らず(牛窓町牛窓)



# 食育だより

食育だよりでは、地元の産物を使ったレシピや食材の栄養素、食育の情報をお伝えします。

## じゃがいもと豚肉のみそ炒め



### ■材料(3人分)

- じゃがいも 220g
- 玉ねぎ 150g
- 豚肉 220g
- 酒 大さじ1(15g)
- サラダ油 適量
- みそ 大さじ1(18g)
- 酒 大さじ1(15g)
- 砂糖 大さじ1(9g)
- しょうゆ 小さじ1(6g)
- 青ねぎ 適量

### ■作り方

- ①じゃがいもは大きめのいちょう切りにし、水にさらす。玉ねぎはくし切り、ねぎは小口切りにする。
  - ②豚肉に酒をもみこむ。
  - ③耐熱容器にじゃがいもを入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で2分ほど加熱する。
  - ④フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒める。色が変わってきたら豚肉、じゃがいも、Aを入れてさらに炒める。
  - ⑤器に盛り、ねぎをちらす。
- \*暑くなるこれからの季節は、食中毒に注意が必要です。  
\*食中毒予防の三原則: 手洗い、温度管理、しっかり加熱

### 今月のレシピは

健康長寿課 栄養士

### 📍健康長寿課

☎0869-24-8031

★1人分の栄養価  
エネルギー 228kcal  
たんぱく質 17.0g  
脂質 10.3g  
炭水化物 20.4g  
食塩相当量 1.3g

### Point!!

じゃがいもに含まれるビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるはたらきがあります!



市ホームページ「みんなの食育ひろば」で野菜の効果について紹介しています。ぜひあわせてご覧ください▶

市ホームページ「みんなの食育ひろば」

