

予約不要
入場無料

こども用品無料交換会



瀬戸内市社会福祉協議会では、こども用品無料交換会を開催します。まだ使えるこども用品を持ち寄って、お友だちに贈る感覚で交換しませんか？「交換に出せる物が無いけど、譲ってもらえたら嬉しい」という人も歓迎です。
▷日時 7月18日(土) 午前10時～午後3時
※受付は9時40分から
▷場所 市総合福祉センター(邑久町山田庄 862-1)
▷募集方法
 ・持参による受付(社会福祉協議会本所、牛窓・長船出張所、ゆめタウン邑久店)
 ・郵送による受付(送料は発送者負担)
 詳しくは、社会福祉協議会までお問い合わせください。
〒瀬戸内市社会福祉協議会 ☎0869-22-2940

交換できるもの

- こども服、靴、帽子全般(洗濯済みのもの)
- マタニティ用品、未開封のオムツ
- 市内の保育園、こども園、幼稚園、小学校、中学校の制服・体操服(洗濯済みのもの)
- 未使用の文房具、絵本



広報せとうち読者アンケート ～あなたの声で広報紙が変わる！～

「広報せとうち」をもっと多くの人に読んでもらえる広報紙にするため、今月号から「広報せとうち読者アンケート」を始めます！皆さんの感想やご意見などを、たくさんお寄せください。



▶ 広報せとうち読者アンケート

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

わか家の宝1歳です!

令和7年6月24日生まれ

まお
亀田 眞生 ちゃん
お住まい 牛窓町

<ひとこと>

笑顔がキュートなまおくん！
お顔がどっぴりなお姉ちゃんがたくさん遊んで大きくなってね♡
(父 貴弘さん・母 世菜さん)



文芸コーナー (敬称略)

田植前今年も出来たよ溝掃除
服部 文枝(邑久町大窪)
水やりやメーターきにし栓弱く
久安佐江子(邑久町北島)
えんどう豆最後と思ひみなかごえ
野口 慶子(牛窓町牛窓)
新緑の真只中や雨上がる
後藤 靖子(牛窓町牛窓)
四人姉妹相集まりて食事会
之の上なしと父母に感謝
上山 幸子(邑久町豊安)
難病と闘う兄に「頑張れ」は
酷かも知れぬ自問が続く
舟積由紀子(牛窓町鹿窓)
詠み据える和歌う要に心ゆかず
眺む遙かにもゆる夕雲
桂舟道人(邑久町山田庄)
母ツバメ嵐の中へエサさがし
巢で待つ可愛ヒナたちのため
大倉 衛(長船町飯井)



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。

ピーマンの レモンマリネ



■材料(2人分)

- ピーマン 4個(約150g)
- ツナ缶(油漬) 1缶(70g)
- レモン汁 大さじ1(15g)
- オリーブオイル 小さじ1(4g)
- 砂糖 小さじ1(3g)
- 塩 少々
- こしょう 少々

■作り方

- ①ピーマンは細切りにして、電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。
 - ②①に軽く油をきったツナ缶を入れて混ぜる。
 - ③②に④を加えてさらに混ぜる。
- *冷蔵庫で1時間ほど冷やして食べるのがおすすめです！
 *ピーマン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。
 *ピーマンの苦みが気になる場合は、苦みが出にくくなるよう縦方向に切りましょう。

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 134kcal
たんぱく質 6.9g
脂質 9.8g
炭水化物 6.1g
食塩相当量 0.3g

Point!!

レモンは瀬戸内市の
特産物です!



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。

「みんなの食育ひろば」▶

