

みんなの広場

申込不要
参加無料

多世代交流合唱イベント ～歌でめぐる日本の旅～

日本各地にゆかりのある歌を歌いながら、日本一周の旅を楽しみましょう！

▷日時 11月29日(日) 午後1時30分～午後3時30分

▷場所 ゆめトピア長船(長船町公民館)、定員200人

「きずな合唱団」募集 ～あなたも合唱団に参加しませんか～

この日のために結成する「きずな合唱団」を募集します。
歌に自信がなくても、歌が好きならOK！あなたもステージで歌ってみませんか。

※事前に練習日を設けますので、指定の日時に練習場所へお越しください。申込不要、全日参加できなくても構いません。

問合せとうち発見隊 ☎090-4570-7623 (茂成)



練習日時・場所など

- 練習(午後1時30分から)
8月23日(日)、9月6日(日)、10月4日(日)
長船町公民館美和分館(長船町飯井190-1)
- リハーサル
11月8日(日) 午前10時
長船町公民館2階リフレッシュスタジオ



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、「広報せとうち読者アンケート」を実施しています！
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。
- 〒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4月21日生まれ

ようすけ
須和田 陽介 ちゃん
お住まい 邑久町

<ひとこと>

食べることが大好きな陽介くん。
これからもたくさん食べて、すくすく大きくなってね！
(父 太泰さん・母 彩さん)



文芸コーナー (敬称略)

梅雨時は鳴き声聴きたい蛙たちヨ
服部 文枝(邑久町大窪)
月いちの会や楽しき梅雨空に
久安佐江子(邑久町北島)
まっていたピンクのさつきはなやかに
野口 慶子(牛窓町牛窓)
あじさいの花は一輪むぐら中
後藤 靖子(牛窓町牛窓)
旧家今食事処となり門くぐりや
太き木賊が迎えてくれる
上山 幸子(邑久町豊安)
葬送の翌日飛び込む公報の
兄満面の桜木の下
舟積由紀子(牛窓町鹿忍)
給いしも読まで過ぎにし一冊を
入陽が咎む朱き背表紙
桂舟道人(邑久町山田庄)
日本の技と力を世界へと
見せるサッカー若き獅子たち
大倉 衛(長船町飯井)
離島じゃけん母の危篤もままならぬ
我が身に対する因果かなー
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。

ゴーヤの簡単 パリパリから揚げ



■材料(4人分)

- ゴーヤ 1本(約200g)
- めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ3(54g)
- すりおろししょうが 小さじ1(5g)
- すりおろしにんにく 小さじ1(5g)
- 片栗粉 大さじ2(18g)
- かつおパック 1袋
- 油 適量

■作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切り、中綿を取り除く。
 - ②ボウルに①を混ぜ合わせ、ゴーヤを加えてからめて10分程度漬け込む。
 - ③ビニール袋に片栗粉、袋ごと揉んで粉々にしたかつおパックを入れて混ぜ合わせる。
 - ④②の汁気を切って、③に入れて粉をまぶす。
 - ⑤フライパンに油を2cm程度入れて熱し、ゴーヤを3分ほど揚げる。
- ＊ゴーヤはビタミンCとカリウムが豊富です。
＊ゴーヤの苦み成分の1つであるモルデシンは、胃液の分泌を促して食欲を増進させるため、夏バテ解消に効果的です。また、血糖を下げる働きもあります。

Point!!

夏が旬のゴーヤを使ったパリパリ揚げ！
おつまみやおやつにいかがですか。
ほろ苦さと軽い食感がくせになる味です。
苦みが気になる人も、
おいしく食べられます！



★1人分の栄養価

エネルギー 59kcal、たんぱく質 1.0g、脂質 3.8g
炭水化物 6.0g、食塩相当量 0.1g

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。

「みんなの食育ひろば」▶



今月のレシピは

岡山県栄養士会 瀬戸内ブロック

健康長寿課

☎0869-24-8031