

みんなの広場

わか家の宝1歳です!

令和7年6月29日生まれ

あきふみ
山本 晃史 ちゃん
お住まい 邑久町

<ひとこと>

ぷくぷくほっぺが可愛いあきふみくん。笑顔あふれる楽しい思い出を作っているね!

(父 佳和さん・母 知世さん)



令和7年6月5日生まれ

ちはや
坂野 莉颯 ちゃん
お住まい 邑久町

<ひとこと>

これからたくさん思い出作ろうね! 大好きだよ♥

(父 有一郎さん・母 菜奈さん)



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

令和8年
7月から

邑久光明園社会交流会館 は 土・日・祝日も 開館しています!

邑久光明園社会交流会館は、令和8年7月から年末年始(12月28日～1月5日)を除き、毎日利用できるようになりました。
▷開館時間 午前10時～午後4時

～公式ホームページも開設!～

また、邑久光明園社会交流会館の公式ホームページを開設しました。当館のイベント情報や展示内容、施設見学の案内などを随時発信していますので、ぜひご覧ください。

邑久光明園
☎0869-22-0011



公式ホームページ

文芸コーナー (敬称略)

クマ蟬よ今年も柿の木で大合唱

服部 文枝 (邑久町大窪)

炎天下 戦い終わり悔やし泣き

久安佐江子 (邑久町北島)

梅雨明けに孫にアイスを持ってゆき

野口 慶子 (牛窓町牛窓)

朝焼けの瀬戸内海やフェリー着く

後藤 靖子 (牛窓町牛窓)

野道行く我が足先を順々に

蛙は右に左に飛び行く

上山 幸子 (邑久町豊安)

訃報聞く友よ安かれ会ふ日には

膝つき合わせ 語り明さむ

舟積由紀子 (牛窓町鹿忍)

アルバムは変わらぬ笑顔胸痛し

あきの里 桂舟道人 (邑久町山田庄)

咲くや夏萩 秋篠の里

青春のドラマを作る甲子園

白いボールが青空を飛ぶ!

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。

マッシュルームのスープ



■材料 (6人分)

- マッシュルーム 200g
- 玉ねぎ 1/2 個 (100g)
- じゃがいも 中2個 (300g)
- ベーコン 2枚 (16g)
- サラダ油 大さじ2 (24g)
- 水 600ml
- 牛乳 200ml
- 固形コンソメ 2個
- 塩・こしょう 適宜
- パセリ 適宜



■作り方

- ① マッシュルーム、玉ねぎ、じゃがいもは薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に油を熱し、①を炒める。
- ③ ②に水、固形コンソメを入れて、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ③をミキサーにかけて鍋に戻し、牛乳を加えて弱火で温めながら、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

*牛乳を豆乳に変えても美味しいです。

*岡山県は、日本のマッシュルーム収穫量第2位です。

Point!!

マッシュルームに含まれる食物繊維は、腸内環境を整えるはたらきがあります。また、カリウムは体内の余分なナトリウムを排出し、高血圧予防に役立ちます。



★1人分の栄養価

エネルギー 105kcal、たんぱく質 3.7g、脂質 5.9g
炭水化物 13.1g、食塩相当量 0.8g

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」▶

