

10月のイベント情報

第12回 黙水さんまつり

飛鳥時代に須恵器を生産した寒風古窯跡群を発見した地元の考古学者・時實黙水氏を顕彰する「黙水さんまつり」を開催します（事前申込不要）。

●日時 10月4日（日）10：00～15：00
●場所 寒風陶芸会館、寒風古窯跡群
●寒風陶芸会館
☎0869-34-5680

瀬戸内市歴史まちづくり財団 歴史講演会

歴史背景を考えながら、瀬戸内市域の宗教彫刻作品を鑑賞します（参加無料、手話通訳・要約筆記あり）。

●日時 10月18日（日）13：30～15：00
●場所 ゆめトピア長船（定員400人・当日先着順）
●演題 瀬戸内市の仏像と神像
●（公財）瀬戸内市歴史まちづくり財団
☎0869-24-7788

第28回 邑久ミナラグビー交流会

園児・小学生が出場するラグビー大会です。小学2年生まではタックルなしのタグラグビー、3年生からはタックルありのミナラグビーで真っ向勝負します。

●日時 10月18日（日）9：00～17：00
●場所 邑久スポーツ公園芝グラウンド
●岡山山ラグビスクール
☎090-7342-4604

ハロウィン・カーニバル

子どもも大人もワクワクする体験を詰め込んだハロウィンイベントが始まります！子どもは仮装してくるとお菓子が貰えるよ♪

●日時 10月31日（土）10：00～16：00
●場所 瀬戸内市役所北側駐車場
●内容 フォトスポット、キッチンカーなど
●onestep ☎090-1350-5154

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

【応募方法】
住所、氏名、電話番号を明記し、はがきやFAX、メールなどで送付してください。右記の二次元コードから投稿フォームで送付することもできます。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



投稿フォーム

わか家の宝1歳です！

令和7年8月5日生まれ

酒井 美緒 ちゃん
お住まい 長船町

<ひとこと>

いつもにこにこ、笑顔が可愛い美緒ちゃん♡
これからますます大きくなってね（＾＾）
大好きだよ～！
（父 崇行さん・母 萌衣さん）



文芸コーナー （敬称略）

我が畑処暑過ぎし草始末

服部 文枝（邑久町大窪）

論語聞く暑さ忘れし閑谷や

久安佐江子（邑久町北島）

盆休み息子も孫もみな元氣

野口 慶子（牛窓町牛窓）

八月やただひたすらに祈りをり

後藤 靖子（牛窓町牛窓）

瀬川の淵に横たう捨てられし

ビニールホース白蛇とも見ゆ

上山 幸子（邑久町豊安）

「さばられ」と墓参の道でさし出せば

太く張りある孫の腕なり

舟積由紀子（牛窓町鹿忍）

丈高き雑草横目に一睨み

汝等そのまゝ捨ておかぬぞと

桂舟道人（邑久町山田庄）

稲刈りを歌をうたつてする乙女

空で聞いている赤トンボたち

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。



しいたけのパン粉焼き

■材料（4～5人分）

- しいたけ 10個（180g）
- しょうゆ 小さじ1と1/2（9g）
- ベーコン 30g
- スライスチーズ 1と1/2枚（24g）
- 玉ねぎ 30g
- 乾燥パセリ 適宜
- パン粉 大さじ1と1/2（4.5g）

■作り方

- ①しいたけは石づきを切り落とし、軸をみじん切りにする。
- ②ベーコンと玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ③刻んだしいたけの軸、パン粉、しょうゆ、②を混ぜ合わせ、しいたけのかさの内側にスプーンでのせる。しっかりと押さえる。
- ④スライスチーズをちぎって③の上にのせる。
- ⑤アルミホイルの上に④を並べ、トースターでしいたけに火が通るまで焼く（9分程度）。
- ⑥器に盛り、パセリをふる。

*肉厚なしいたけで作るのがおすすめです。

*焼き時間は、トースターの火力やしいたけの厚みによって調整しましょう。

今月のレシピは

食育ボランティアへるはび

健康長寿課

☎0869-24-8031



Point!!

しいたけの旬は、春と秋の2回。
生しいたけを30分ほど日光に当てると、ビタミンDとうま味が増します。天気のいい日に、かさを下にしてざるなどに並べ、天日干ししてみましょう。



★1個分の栄養価

エネルギー 21kcal、たんぱく質 1.8g、脂質 1.1g
炭水化物 1.9g、食塩相当量 0.3g

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」▶

