

日	曜日	使用団体及び行事	時 間	使用場所
8月 19日	火	二輪草 [箒]	13:30 ~ 15:00	和室
20日	水	つばきサロン	10:00 ~ 15:00	大ホール
		せらまちタクシー乗車説明会	13:30 ~ 14:30	大ホール
21日	木	藤美会	13:30 ~ 16:30	機能訓練室
22日	金	ササ喫茶 淳co.	18:30 ~ 19:30	体育館
25日	月	ローズマリー	10:00 ~ 15:00	機能訓練室
26日	火	料理教室	10:00 ~ 13:00	調理室
27日	水	つばきサロン	10:00 ~ 15:00	大ホール
		手芸 レクリエーション	13:00 ~ 15:00	大ホール
28日	木	藤美会	13:30 ~ 16:30	機能訓練室
9月 1日	月	旅友会	18:30~	機能訓練室
3日	水	つばきサロン	10:00 ~ 15:00	大ホール
		手芸 レクリエーション	13:00 ~ 15:00	大ホール
7日	日	スポーツ広場周辺草刈り作業	8:00~	スポーツ広場
10日	水	つばきサロン	10:00 ~ 15:00	大ホール
		健康体操教室(佐々木淳子先生)	13:30 ~ 14:30	大ホール

署名活動へのご協力ありがとうございました

このたびの「せらまちタクシー運賃改定に関する署名活動」では、短い期間にもかかわらず、193名の方からご署名をいただきました。

また、西地域、津久志地域の協議会より1,044名の合計1,237名のご署名が集まりました。ご協力くださいました地域の方に心より感謝申し上げます。

いただいた署名は町長へ要望書として提出し、運賃値上げ幅について検討していただくこととなりました。

みなさんのご協力が町の動きを後押しする大きな力となりました。

今後の進捗についても、分かり次第お知らせいたします。ご協力、ありがとうございました。

クラブ紹介

参加者
募集中！

★「ササ喫茶 淳co.」クラブに参加してみませんか？フィットネスレッスン参加者募集！★

佐々木淳子先生にフィットネスを教わって、一緒に気持ちよく汗を流しませんか？
初心者の方も大歓迎！みんなで楽しく体を動かしましょう！

日時：毎月第4金曜日 18:30~

場所：山福田体育館または、山福田自治センター

対象：どなたでもご参加いただけます

持ち物：動きやすい服装・体育館シューズ・ヨガマット・飲み物・タオル・
参加費1,000円と照明料数百円（中学生以下は無料）

お気軽にご参加ください！ご連絡お待ちしております😊

☎37-2276 担当 福永

ズンバ

ピラティス

令和7年
8月

そよかぜだより

山 福 田
自治センター
TEL 37-2276

残暑よ見舞い
申しあげます

全国的に記録的猛暑が続いていますが、みなさんお変わりなくお過ごしでしょうか。

熱中症や農作物の管理に警戒をされておられると思いますが、無理なスケジュールで行動するのは避けて、こまめな水分補給を心がけてください。

現在も当施設では避暑施設として開放していますので、お気軽にご利用ください。

季節の変わり目、くれぐれもご自愛ください。

スポーツ広場周辺草刈りのお願い
【飛谷振興区・溝熊振興区】

日 時：9月7日（日）8:00~（予備日：9月14日（日））

※雨天の場合でもご集合ください。

駐車場所：山福田自治センター横 駐車場

（グラウンドには止めないでください）

持参物：草刈り機、バンジ、草刈り鎌、軍手、タオル、帽子など

ご多用のこととは存じますが、よろしくお願いします。



古紙回収のご報告 <7月16日>

環境生産部とボランティアの方で、集まった古紙をセウ資源へ持って行ってくださり、7,680円の収入になりました。

この収入は地域活動に使わせていただきます。
皆様ご協力ありがとうございました。
次回は12月17日（水）です。

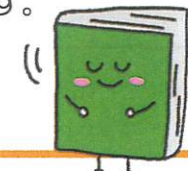


⚠ 古紙の出し方について ⚠

本についているビニールのカバーやCDは引き取れません。

また、辞書などについているケースは、段ボール扱いになります。
あらかじめ外して出してください。

ご協力、よろしく
お願いいたします。



8月 山福田料理教室

■ご飯

材料名	1 人分	作り方
お米	60 g	① 米を研ぎ、水を加えて炊飯する。
水	90ml	
エネルギー 205kcal たんぱく質 3.7 g 脂質 0.5 g カルシウム 3mg 塩分 0.0 g		

■コーンシューマイ

材料名		1人分	作り方
A	豚ひき肉	60 g	① たまねぎはみじん切りにする。コーンはザルで水切りをする。レタスは5mm幅に切る。 ② ボウルに、豚ひき肉、たまねぎ、しょうが汁、Aを入れてよくこねる。タネを一口大に丸める(1人4個程度)。 ③ 水気を切ったコーンをバットに広げ、片栗粉をまぶす。 ④ フライパンに、クッキングシートを広げ、レタスを広げる。 ⑤ ②のタネに、③のコーンをまぶして、ぎゅっと握り丸めて、レタスの上にのせる。 ⑥ フライパンとクッキングシートの間に水150ml(分量外)を入れ、蓋をして、強火で加熱する。沸騰したら中火にし、10分程度蒸す。中まで火が通っているか確認し、できあがり。
	玉ねぎ	30 g	
	しょうが汁	1.25 g	
	さとう	0.5 g	
	塩	0.3 g	
	しょう油	3 g	
	ごま油	1 g	
	コーン(缶)	30 g	
	片栗粉	1.5 g	
レタス	30 g		
エネルギー 180kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 11.5 g カルシウム 16mg 塩分 0.9 g			

ズッキーニが太い場合は、半月切りや
いちよう切りにしましょう。

■ズッキーニとツナの磯部和え

材料名	1人分	作り方
ズッキーニ ツナ缶（水煮） 焼きのり ポン酢しょうゆ ごま油	50g 10g（正味） 1g 6g（小さじ1） 2g（小さじ1/2）	① ズッキーニは3mm幅の輪切りにする。 ② 耐熱皿にズッキーニを入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600w）で約3分程度加熱し、あら熱をとる。 ③ ボウルに、水気を切ったツナ、ズッキーニ、ちぎったのり、ポン酢しょうゆ、ごま油を入れて和える。
エネルギー 39kcal たんぱく質 2.9g 脂質 2.2g カルシウム 16mg 塩分 0.5g		

開催日時：8月26日(火) 10:00~

場所：山福田自治センター 調理室

定員：8名程度

会費：無料(材料費のみご負担ください)

持ってくるもの：お米(0.5合)、エプロン、マスク、
三角巾、材料費(当日回収します)

申込・お問合せ：自治センター(☎37-2276)

参加者
募集！



<1食分のエネルギー>

エネルギー 537kcal
たんぱく質 22.5g 脂質 16.6g
カルシウム 125mg 塩分 2.6g

■冷やしそうめん汁

材料名	1人分	作り方
だし汁	150ml	①混合だし(※)を作り、薄口しょうゆを加えて冷やしておく。 ②そうめんは茹でて冷水で洗う。 ③オクラは塩でもみ、さっと茹でて輪切りにする。 ④器にそうめんを入れて①の汁をかけ、オクラと白すりごまをのせる。
薄口しょうゆ	4g	
そうめん	10g	
オクラ	3g	
塩（オクラ用）	0.3g	
白すりごま	1.5g	
エネルギー 46kcal たんぱく質 2.0g 脂質 0.9g カルシウム 28mg 塩分 1.1g		

※混合だし 水1000mlに対して、だし昆布10g(1%)、かつお節20g(2%)

■ヨーグルト寒天

材料名	1 人分	作り方
ヨーグルト（無糖）	50 g	①ボウルにヨーグルトを入れ、スプーン等で混ぜてなめらかにする。 ②フルーツミックス缶は1cmくらいの角切りにする。①のボウルに加えてよく混ぜる。 ③鍋に、水、粉寒天を入れてよく混ぜ、弱火にかけて加熱する。フツフツとしてきたらさらに3～4分混ぜ、粉寒天を完全に煮溶かす。全体がトロツとして粉寒天が溶けたら、砂糖を入れてよく混ぜる。 ④火から下ろして、②のボウルに入れてすぐに手早く全体をよく混ぜ、カップに入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
水	40ml	
砂糖	6 g	
粉寒天	0.8 g	
フルーツミックス缶	20 g	
エネルギー 67kcal たんぱく質 1.9 g 脂質 1.5 g カルシウム 62mg 塩分 0.1 g		

7月の料理教室は~パッキング~でした！



枝豆ご飯
ボークチャップ
キャベツとベーコン
のスープ
納豆入り蒸しパン

