

日	曜日	使用団体及び行事	時 間	使用場所
11月 19日	水	つばきサロン	10:00 ~ 15:00	大ホール
		Café アミュゼ 美味しいコーヒーの試飲	13:30 ~ 14:30	大ホール
21日	金	あすなろ会	9:00 ~ 12:00	機能訓練室
		和み会	14:00 ~ 16:00	機能訓練室
		ササ喫茶 淳co.	18:30~	体育館
25日	火	料理教室	10:00 ~ 13:00	調理室
26日	水	つばきサロン	10:00 ~ 15:00	大ホール
		eスポーツ体験(社協)	13:00 ~ 14:00	大ホール
28日	金	ローズマリー	10:00 ~ 15:00	機能訓練室
30日	日	不法投棄パトロール	9:00~	スポーツ広場
12月 3日	水	つばきサロン	10:00 ~ 15:00	大ホール
		つばきサロン13周年記念事業	13:30 ~ 14:30	大ホール
10日	水	つばきサロン すす払い	10:00 ~ 15:00	大ホール
		詐欺注意のお話(小国駐在所)	13:30 ~ 14:30	大ホール

つばきサロンから イベントのお知らせ

予定が変更になる場合がありますので予めご了承ください。

12/3(水)
13:30~

つばきサロン

13周年記念事業

「元気の出るお笑いトークショー」

講師 宮田 正己さん

今年もみなさんに元気とお笑いをお届けします！
お申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

講師 宮田 正己さん

つばきサロンは毎週水曜日開催しています。どなたでも参加できますのでお気軽にお越しください。
公用車による送迎もありますのでお問い合わせください。 山福田自治センター ☎37-2276



コーヒーボランティア
Café アミュゼ
さん

COFFEE

11/19(水)
13:30~

煎りたて・挽きたて・淹れたてを試飲します。
ほっと温まる一息をみなさんと過ごしませんか？
※ケーキをご用意しますのでご希望の方は自治
センター☎37-2276までお申し込みください。



令和7年
11月

そよかぜだより

山 福 田
自治センター
TEL 37-2276

不法投棄パトロールを行います！

日 時：11月30日(日) 9:00~

集 合：山福田スポーツ広場

※雨天の場合でも山福田自治センターへお集まりください。

服 装：動きやすい服装・帽子・作業用手袋・ゴミばさみ

ボランティア大募集!!

環境生産部中心に活動しています。

山福田地区と一緒にきれいにしませんか？

※ボランティアとしてご協力いただける方は、
11月26日(水)までにお申し込みください。



古紙回収のお知らせ！

第2回目の古紙回収を行います。

お持ち込み困難な方は、山福田自治センター
[☎37-2276]へご相談ください。

◆第2回締切日：12月17日(水) 9:00まで

◆回収場所：山福田体育館横 物置

◆回収品：本、雑誌、段ボール、新聞紙、
食用油、プチプチ(気泡緩衝材)

向かって右の「白い倉庫」
に新聞紙を入れてください。



向かって左の
「黒い倉庫」に雑誌、
段ボール、食用油、
プチプチ(気泡緩衝材)
を入れてください。



◎新聞、広告、雑誌、段ボール、それぞれ分けてお持ち込みください。

◎使用済み食用油は蓋のついた容器などに入れてお持ちください。

◎プチプチ(気泡緩衝材)はテープ等の付着物は必ずはがしてください。

※有色のものでも回収可能です。

いつでもお持ちください!!

スタッフのご紹介

山福田地区とご縁をいただいて、10月15日から、スタッフとして働かせて
いただくことになりました。伊尾地区から来ております、比砂 弥生と申しま
す。お気軽にお声がけいただければと思います。どうぞよろしくお願い致します。





世羅町食生活改善推進員協議会

11月 山福田料理教室



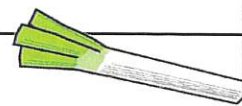
■もち麦入りゆずの香り焼ききのこご飯

材料名	1人分	4人分	作り方
米	60 g	240 g	① 米ともち麦は洗って分量の水を入れ30分浸漬し、炊飯する。 ② しめじは石づきを取って小房に分け、しいたけは5mm幅にスライスし、フライパンに入れて塩と酒をふって焼く。 ③ ②にゆず果汁をふり、炊きあがった①に混ぜ合わせる。 ④ 器に盛り、ゆず皮をのせる。
もち麦	10 g	40 g	
水	100 ml	400 ml	
しめじ	20 g	80 g	
しいたけ	20 g	80 g	
塩	0.3 g	1.2 g	
酒	8 g	32 g	
ゆず果汁	2.5 g	10 g	
ゆず皮（飾り用）	少々		
エネルギー	258kcal	たんぱく質 5.5g	脂質 0.9g
カルシウム	7mg	塩分 0.3g	



■から揚げ 香味ソース

材料名	1人分	4人分	作り方
鶏もも肉	80 g	320 g	① 鶏もも肉は半分に切りそぎ切りにする。ポリ袋にAと鶏肉を加えてもみ込み15分程置く。 ② 長ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。 ③ ボウルに②とBを加えて混ぜる。 ④ ①に片栗粉を加えて、全体にまぶす。 ⑤ フライパンに1cmほどの油を温め、④を入れ約3分揚げ。裏返し約2分揚げる。 ⑥ 器に3～4cm長さに切った水菜をしき、油を切った⑤をのせ③をかける。
A にごんにく（すりおろし）	0.8 g	3.2 g	
酒	5 g	20 g	
片栗粉	4 g	16 g	
揚げ油	適量		
長ねぎ	5 g	20 g	
しょうが	1.5 g	6 g	
B ポン酢しょうゆ	8 g	32 g	
オレンジマレード	4 g	16 g	
ごま油	0.6 g	2.4 g	
水菜	25 g	100 g	
エネルギー	205kcal	たんぱく質 14.3g	脂質 12.8g
カルシウム	62mg	塩分 0.6g	



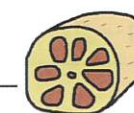
<1食分の栄養価>

エネルギー 574kcal
たんぱく質 25.2g 脂質 15.8g
カルシウム 117mg 塩分 2.0g



■おろしれんこん入りすいとん

材料名	1人分	4人分	作り方
れんこん	20 g	80 g	① れんこんはすりおろす。 ② にんじん、だいこんは5mm厚さのいちよう切りにする。 ③ ボウルに小麦粉を入れ、分量の水を少しずつ加えながら耳たぶくらいの固さに練り、ラップに包んで10分程度置いたら1mmの厚さに伸ばす。 ④ 鍋にだし汁を入れて沸かし、②を入れて蓋をし、中火で5分ほど煮る。弱火にし、③を手でちぎりながら加え、蓋をしてさらに3分ほど煮る。 ⑤ 火を止め、みそを溶きながら加え、①を入れる。再び火にかけてひと煮立ちさせる。 ⑥ 小口切りにした青ねぎをちらす。
にんじん	10 g	40 g	
だいこん	20 g	80 g	
青ねぎ	2 g	8 g	
小麦粉	10 g	40 g	
水	5 ml	20 ml	
だし汁	150 ml	600 ml	
みそ	7 g	28 g	
エネルギー	70kcal	たんぱく質 2.5g	脂質 0.8g
カルシウム	38mg	塩分 1.1g	



■豆乳のフルフルゼリー

材料名	1人分	4人分	作り方
豆乳	50 ml	200 ml	① ゼラチンは分量の水でふやかしておく。 ② 鍋に豆乳、砂糖を入れ、火にかけ溶かし沸騰直前まで温めて、①のゼラチンを加えて溶かす。 ③ ②の粗熱がとれたら、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。 ④ 食べるとき、③にきな粉をふり、ミントを飾る。
砂糖	3 g	12 g	
粉ゼラチン	0.8 g	3.2 g	
水	8 ml	32 ml	
きな粉	1 g	4 g	
ミントの葉	適宜		
エネルギー	41kcal	たんぱく質 2.9g	脂質 1.3g
カルシウム	10mg	塩分 0.0g	



参加者募集！



山福田料理教室

開催日時：11月25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）

家庭血圧を測定しましょう

高血圧は「沈黙の殺人者」とも呼ばれ、脳卒中や心筋梗塞など、命に関わる重大な病気を引き起こす原因となります。そのため、日頃から家庭で血圧を測定し、自分の血圧を正しく把握しておくことが大切です。

●測定のタイミング

1日2回（朝・夜）、できるだけ同じ時間に測りましょう。

朝：起床後1時間以内、排尿後、朝食や服薬前

夜：就寝前（飲酒や入浴の直後は避ける。）

●測定のポイント

カフは心臓と同じ高さにする

会話をしない静かな環境

椅子に座って1～2分経ってから測定する



★測定した血圧の値は、血圧手帳やスマートフォンのアプリに記録しておく、と、血圧の変化が分かり、病気の早期発見につながります。

日本高血圧学会の基準では、家庭血圧が収縮期血圧 135mmHg 以上、拡張期血圧 85mmHg 以上を高血圧としています。（2024 年版ガイドラインに基づく）

10月の料理教室は

- ・ 鶏つくねのきのこあんかけ
- ・ 野菜のナムル
- ・ かぼちゃとなすの味噌汁
- ・ ミルクティープリン

でした！

