

日	曜日	使用団体及び行事	時 間	使用場所
12月 17日	水	つばきサロン	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
19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
22日	月	ローズマリー	10:00 ~ 15:00	機能訓練室
23日	火	料理教室	10:00 ~ 13:00	調理室
24日	水	つばきサロン	10:00 ~ 15:00	大ホール
		クリスマス会（ケーキ作り・ゲーム）	13:00 ~ 15:00	大ホール
24日	水	おせち配膳（ふれあい弁当）	13:00~	機能訓練室
26日	金	仕事納め		
27日	土	日本習字	14:00 ~ 19:00	大ホール
28日	日	山福田地区 子ども会	11:00~	機能訓練室
1月 2日	金	新春健康ウォーキング	9:00~	自治センター
5日	月	仕事始め		
5日	月	旅友会	18:30~	調理室
7日	水	つばきサロン	10:00 ~ 15:00	大ホール
		レクリエーション・手芸	13:00 ~ 15:00	大ホール
12日	月	ふれあいとんど祭り	11:00~	スポーツ広場

令和7年
12月

そよかぜだより

山 福 田
自治センター
TEL 37-2276

今年も残すところわずかとなりました。一年間、振興協議会事業にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございました。

また1月には毎年恒例の「新春健康ウォーキング」に加えて、初めての山福田地区合同で「ふれあいとんど祭り」も開催します。皆さんで楽しく新年を迎えられることを願っておりますので、ぜひお気軽にご参加ください。

第22回 新春健康ウォーキング

日 時：令和8年1月2日（金）9:00~

集 合：山福田自治センター

服 装：あたたかい服装・手袋

※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。

ノルディックウォーキングのポールを使って往復2kmのコースを歩きます。
到着後は温かい飲み物や豚汁を用意しております。
地域のみなさん、お誘いあわせご参加ください。

日 程

9:00集合→9:20自治センター出発
→山福田八幡神社階段下折返し
(くじ引きお楽しみ抽選会)
→10:00自治センター到着(景品引き換え)
→11:00解散(予定)



ふれあいとんど祭り

とんどは、年神様を送り届ける意味があり、火で焼いた餅を食べると無病息災、書初めが炎に高く舞い上がると上達するとされ、家内安全・五穀豊穡などを願います。
お正月に飾った門松やしめ縄、お餅、かきぞめなどお持ちください。

日にち：令和8年1月12日（月）

点 火：11:00

場 所：山福田スポーツ広場

移動が困難な方は、山福田自治センターまでご連絡ください。電話37-2276



理事役員の方へ

8時からとんどの準備を行います。
準備終了後、理事会を開催します。
よろしくお願いいたします。

凍結防止剤について



地域の方に使っていただける融雪剤を自治センター前駐車場に設置しております。
ご利用の際は、職員にお声がけください。
休館の場合は、後日ご一報くださいますようお願いいたします。



どうぞ、地域の皆さん、元気に良いお年をお迎えください。

山福田自治センター年末年始休館について 12月27日（土）～1月4日（日）まで

山福田自治センターから、
※予定が変更となる場合がございます。
あらかじめご了承ください。

FREE DAM オンラインコンサート 2026年冬

出演アーティストによる
スペシャル歌謡ショー！

出演アーティスト
瀬口 佑希 一条 貴太

参加者全員でうたうコーナー！
出演アーティストと
一緒にうたって盛り上がりましょう！

参加して
出演アーティストとのトークコーナー
あんな話・こんな話聞きたいことを
チャットで送って盛り上がりましょう！

紙芝居
音楽と健康の紙芝居コーナー
健康豆知識を楽しく学ぼう！

音楽健康指導士による体操コーナー！
リズムに合わせて身体を動かそう！

きいて うたって 参加して！

あの日をみんなで思い出そう!!

2026 1月21日(水) 14:00~15:00 生放送 参加無料

参加
無料

R8.1月21日（水）14:00~山福田自治センター大ホールで視聴します。
どなたでも安心してご参加いただけますので、ぜひお気軽にお越しください。
お問い合わせは、山福田自治センター☎37-2276まで



12月 山福田料理教室

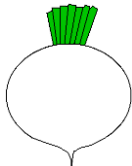
世羅町食生活改善推進員協議会
令和7年12月23日(火)

■ごはん

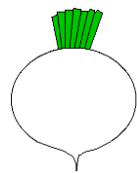
材料名	1 人分	4 人分	作り方
米	60 g	240 g	① 米をとぎ、水を加えて炊飯する。
水	90 ml	360 ml	
エネルギー 205kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.5g カルシウム 3mg 塩分 0.0g			

■鶏つくねとカブの煮物

材料名	1人分	4人分	作り方	
鶏ひき肉	70 g	280 g	<p>① カブは皮ごと縦4～6等分に切る。カブの葉は熱湯でさっと茹で、4cm長さに切る。にんじんは一口大の乱切りにし、下茹でする。</p> <p>② 鶏ひき肉はボウルに入れ、Aを加えてよく練り混ぜる。</p> <p>③ 鍋にBを入れて煮立て、②の種をスプーンを2本使って一口大にまとめ、落とし入れていく。</p> <p>④ つくねに味が染みてきたら火を止め、カブ、にんじんを入れ、湯を注ぎ、蓋をして強めの中火で5～10分煮る。</p> <p>⑤ 火を止め、5分程蓋をしたまま味を含ませ、器に盛る。</p>	
カブ	45 g	180 g		
にんじん	35 g	140 g		
カブの葉	適量	##		
A	しょうが(すりおろし)	2 g		8 g
	塩	0.2 g		0.8 g
	酒	5 g		20 g
	水	5 ml		20 ml
B	片栗粉	3 g		12 g
	しょうゆ	6 g		24 g
	みりん	6 g		24 g
	酒	5 g	20 g	
湯	水	30 ml	120 ml	
	湯	50 ml	200 ml	

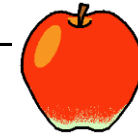



エネルギー	182kcal	たんぱく質	13.6g	脂質	8.5g
	カルシウム	54mg	塩分	1.2g	



■豆苗とりんごのサラダ

材料名	1 人分	4 人分	作り方
豆苗	30 g	120 g	① 豆苗は根元を切り落として洗い、3～4等分の長さに切り、さっと茹で、冷めたら水気をしぼっておく。 ② りんごは皮つきのまません切りにする。セロリは筋をとり小口切りにする。 ③ さけるチーズは裂いてから半分に切る。 ④ ボウルにAを和えておく。 ⑤ ④に①～③を入れて和える。
りんご（皮つき）	30 g	120 g	
セロリ	10 g	40 g	
さけるチーズ（プレーン）	6.3 g	25 g	
A			
粒マスタード	2.5 g	10 g	
マヨネーズ	6 g	24 g	
エネルギー 91kcal たんぱく質 3.0g 脂質 6.7g カルシウム 51mg 塩分 0.4g			



■高野豆腐のミルク味噌汁

材料名	1 人分	4 人分	作り方
高野豆腐	5 g	20 g	① 高野豆腐は湯につけてもどす。粗熱がとれたら取り出して軽く水気をしぼり2cm角に切る。 ② にんじん、だいこんはいちょう切りにする。青ねぎは小口切りにする。 ③ だし汁を入れた鍋ににんじん、だいこんを入れて火にかけ、フツフツしてきたら①を入れる。にんじん、だいこんが煮えたら、牛乳、みそを加えて軽く加熱する。 ④ 青ねぎをちらす。
にんじん	7 g	28 g	
だいこん	25 g	100 g	
青ねぎ	2 g	8 g	
だし汁	100 ml	400 ml	
牛乳	50 ml	200 ml	
みそ	7 g	28 g	
			
エネルギー 75kcal たんぱく質 5.3g 脂質 4.1g カルシウム 106mg 塩分 1.0g			



■豆腐入り磯辺焼き

材料名	1 人分	4 人分	作り方
絹ごし豆腐	30 g	120 g	① ボウルに白玉粉を入れ、絹ごし豆腐を崩しながら加えて混ぜ合わせ、耳たぶより柔らかめの生地にもとめる。 ② ①を小判型にする。 ③ フライパンに油を熱して②を並べ、弱火で約10分間焼く。上下を返して、さらに5～10分間中まで火が通り、両面にこんがり焼き色がつくまで焼く。 ④ 火を止めてフライパンにしょうゆを入れ、熱いうちにかからめ、焼きのりをまく。
白玉粉	20 g	80 g	
油	0.5 g	2 g	
しょうゆ	3 g	12 g	
焼きのり	0.8 g	3 g	
エネルギー 95kcal たんぱく質 3.4g 脂質 1.8g カルシウム 26mg 塩分 0.4g			

<1食分の栄養価>

エネルギー 648kcal
たんぱく質 29.0g 脂質 21.6g
カルシウム 240mg
塩分 3.0g

11月の料理教室は

- ・もち麦入りゆずの香り焼ききのご飯
- ・から揚げ 香味ソース
- ・おろしれんこん入りすいとん
- ・豆乳のフルフルゼリー

でした！



山福田料理教室

参加者募集！

開催日時：12月23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)

