

山福田自治センター 利用・行事予定

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	ふれあいどんど祭り	11:00~	スポーツ広場

※ 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。

※ 予定が変更となる場合がござります。
あらかじめご了承ください。

参加無料

FREE DAMオンラインコンサート2026年冬
大江裕・瀬口佑希・一条貫太
きいて うたって 参加して！
あの日をみんなで想い出そう!!
2026年1月21日(水) 14:00~15:00
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、ぜひお気軽にご越しください。
お問い合わせは、山福田自治センター 37-2276まで

令和7年
12月

そよかぜだより

山 福
自 治 センター^タ
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「ふれあいどんど祭り」も開催します。皆さんで楽しく新年を迎え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)



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、職員にお声かけください。

休館の場合は、後日ご一報くださいようお願いします。



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

ふれあいどんど祭り

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・五穀豊穣などを願います。お正月に飾った門松やしめ縄、お餅、かきそめなどお持ちください。

日 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。
よろしくお願ひいたします。



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 カルシウム 3mg たんぱく質 3.7g 塩分 0.0g 脂質 0.5g			

■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	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。
カブ	45 g	180 g	② 鶏ひき肉はボウルに入れ、Aを加えてよく練り混ぜる。
にんじん	35 g	140 g	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。
カブの葉	適量	##	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。
A しょうが (すりおろし) 塩 酒 水 片栗粉	2 g 0.2 g 5 g 5 ml 3 g	8 g 0.8 g 20 g 20 ml 12 g	⑤ 火を止め、5分程蓋をしたまま味を含ませ、器に盛る。
B しょうゆ みりん 酒 水 湯	6 g 6 g 5 g 30 ml 50 ml	24 g 24 g 20 g 120 ml 200 ml	
エネルギー 182kcal カルシウム 54mg たんぱく質 13.6g 塩分 1.2g 脂質 8.5g			

参加者
募集！

山福田料理教室

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）

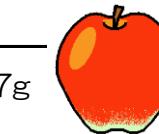
持ってくるもの：お米（0.5合）、エプロン、マスク、三角巾、材料費（当日回収します）

申込・お問合せ：自治センター（☎37-2276）



■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。
りんご（皮つき）	30 g	120 g	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。
セロリ	10 g	40 g	③ さけるチーズは裂いてから半分に切る。
さけるチーズ（プレーン）	6.3 g	25 g	④ ボウルにAを和えておく。
A 粒マスタード マヨネーズ	2.5 g 6 g	10 g 24 g	⑤ ④に①～③を入れて和える。
エネルギー 91kcal カルシウム 51mg たんぱく質 3.0g 塩分 0.4g 脂質 6.7g			



<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こご飯
 - ・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！



■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。
にんじん	7 g	28 g	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。
だいこん	25 g	100 g	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。
青ねぎ	2 g	8 g	④ 青ねぎをちらす。
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 カルシウム 106mg たんぱく質 5.3g 塩分 1.0g 脂質 4.1g			

エネルギー 95kcal
カルシウム 26mg
たんぱく質 3.4g
塩分 0.4g
脂質 1.8g

■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まとめる。
白玉粉	20 g	80 g	② ①を小判型にする。
油	0.5 g	2 g	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。
しょうゆ	3 g	12 g	④ 火を止めてフライパンにしょうゆを入れ、熱いうちにからめ、焼きのりをまく。
焼きのり	0.8 g	3 g	
エネルギー 95kcal カルシウム 26mg たんぱく質 3.4g 塩分 0.4g 脂質 1.8g			