

令和8年  
3月

# そよかぜだより



山 福 田  
自治センター  
TEL 37-2276

## 地域の方と見守りサポーター ちょこっと茶話会のお知らせ

◆ 日 時 3月26日(木) 10:00~ / 山福田自治センター 大ホール

いつも地域の見守り活動にご協力いただき、本当にありがとうございます。  
日ごろの活動でお疲れのことと思います。  
そこで、ほっと一息ついていただける時間になればと思い、「ちょこっと茶話会」を開きます。  
見守り活動に関わっている方はもちろん、**地域の方ならどなたでも歓迎です。**  
お茶やお菓子、ミニ企画(コミュニケーション麻雀)も用意しています。  
おしゃべりをしながら、ゆっくり過ごしていただけたらうれしいです。  
どうぞお気軽にお越しください。

どなたでも  
参加OK  
(無料です)



## 理事会のお知らせ

当日は印鑑をご持参ください

日 時 3月31日(火) 19:30~  
場 所 山福田自治センター 大ホール  
内 容 令和7年度山福田地区振興協議会  
事業報告、会計報告について

## 令和8年度 山福田地区振興協議会 区長・各部会 会議について

日 時 4月9日(木) 19:30~  
場 所 山福田自治センター 大ホール  
内 容 理事選出について

後日案内のはがきを  
お送りします。

## 山福田自治センター 利用・行事予定

行 事 予 定 3月 15日 ~ 4月 18日

日	曜日	使用団体及び行事	時 間	使用場所
3月 17日	火	小国コープ委員会	10:00 ~ 15:00	大ホール
18日	水	つばきサロン	10:00 ~ 15:00	大ホール
		eスポーツ(社会福祉協議会)	13:00 ~ 15:00	大ホール
24日	火	料理教室	10:00 ~ 13:00	調理室
25日	水	つばきサロン日帰りバス旅行	10:00 ~ 15:00	大成龍神社へ 
		3月25日は10:30~15:30まで休館します。		
26日	木	ちょこっと茶話会	10:00~	大ホール
27日	金	あすなろ会	10:00 ~ 12:00	機能訓練室
		ササ喫茶 淳co.	18:30 ~ 19:30	大ホール
31日	火	理事会	19:30~	大ホール
4月 1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
6日	月	旅友会	18:30~	調理室
8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
9日	木	区長・理事選出会議	19:30~	大ホール
15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
18日	土	☆カーブ観戦ツアー マツダスタジアム☆【申し込みは締め切りました!!】		

【退職のお知らせ】 比砂弥生さんが2月27日付で退職いたしました。在職中のご支援に感謝申し上げます。

## 山福田自治センター職員を募集します

山福田地区振興協議会では、山福田自治センターで勤務していただく職員を募集しています。  
勤務時間、業務内容等、詳しくは山福田自治センターへお問い合わせください。電話37-2276

# 3月 山福田料理教室

## ■中華丼

材料名	1人分	4人分	
米	70 g	280 g	
水	105 ml	420 ml	
豚肉(こま切れ)	30 g	120 g	
酒	5 g	20 g	
白菜	30 g	120 g	
小松菜	15 g	60 g	
たけのこ(水煮)	15 g	60 g	
にんじん	9 g	36 g	
油	2 g	8 g	
A {	しょうゆ	3 g	12 g
	みりん	5 g	20 g
	酒	5 g	20 g
	酢	2 g	8 g
鶏がらスープの素	1 g	4 g	
片栗粉	1.5 g	6 g	
水	10 ml	40 ml	
ごま油	1 g	4 g	
エネルギー431kcal たんぱく質9.6g 脂質15.8g カルシウム50mg 塩分1.0g			

開催日時：3月24日(火) 10:00~ (山福田自治センター調理室)  
 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)



<1食分の栄養価> エネルギー 629kcal  
 たんぱく質 20.0g 脂質 22.1g カルシウム 208mg 塩分 2.5g



### 作り方

- ① 米はとぎ、炊飯する。
- ② 豚肉...食べやすい大きさに切り、酒をふりかけておく。
- ③ 白菜...縦に2~3等分し、1cm幅に切る。  
小松菜...1cm幅に切る。  
筍...薄切りにし、食べやすい大きさに切る。  
にんじん...薄めのいちよう切りにする。
- ④ 底の深いフライパンに、油をひき、豚肉を炒める。  
色が変わってきたら、たけのこ、にんじん、白菜の芯の部分、小松菜の軸の部分を加えてさらに炒める。
- ⑤ ④の野菜がしんなりしてきたら、白菜の葉の部分、小松菜の葉先を加えて、Aを入れて調味する。
- ⑥ ひと煮立ちしたら、一度火を切り、水で溶いた片栗粉を加えて混ぜ合わせ、再び加熱する。
- ⑦ 仕上げに、ごま油を加えてさっと混ぜて火を止め、器に盛ったご飯にかける。

## ■ほうれん草としめじの白和え

材料名	1人分	4人分	
ほうれん草	25 g	100 g	
しめじ	15 g	60 g	
にんじん	10 g	40 g	
豆腐	35 g	140 g	
白すりごま	2 g	8 g	
A {	みそ	3 g	12 g
	砂糖	1 g	4 g
エネルギー55kcal たんぱく質3.6g 脂質2.6g カルシウム68mg 塩分0.3g			

### 作り方

- ① 豆腐は水切りをしておく。
- ② ほうれん草はざく切り、しめじは石づきを取り、手でほぐす。  
にんじんは3cm長さの千切りにしておく。
- ③ 鍋に水とにんじんを入れて火にかけ、沸騰したらしめじを入れる。
- ④ ③に火が通ったら取り出し、ほうれん草を茹でて水にとり、それぞれ水気をしぼって冷ましておく。
- ⑤ ボウルに①と合わせたAを入れて混ぜる。
- ⑥ ④、⑤とすりごまを和えて器に盛る。

## ■具だくさんみそ汁

材料名	1人分	4人分
水	150 ml	600 ml
煮干し	3 g	12 g
たまねぎ	20 g	80 g
だいこん	10 g	40 g
ごぼう	10 g	40 g
しいたけ	8 g	32 g
油揚げ	3 g	12 g
ねぎ	2 g	8 g
みそ	7 g	28 g
エネルギー42kcal たんぱく質2.4g 脂質1.7g カルシウム33mg 塩分1.0g		

### 作り方

- ① 鍋に、水、煮干しを入れて火にかけ、沸騰直前に煮干しを取り出す。
- ② たまねぎは、1cm幅の薄切り、だいこんは、薄めのいちよう切り、ごぼうはさがきにして水にさらす。  
しいたけは2等分にして薄切りにする。  
油揚げは、1cm幅の短冊切りにする。ねぎは、小口切りにする。
- ③ ①に②の材料(ねぎ以外)を入れて煮る。  
煮えたら、火を止め、味噌を溶き入れる。
- ④ 再び加熱して、沸騰したら火を止める。
- ⑤ 器に盛り付け、ねぎをちらす。



## ■甘酒プリン

材料名	1人分	4人分
甘酒	40 ml	160 ml
牛乳	40 ml	160 ml
砂糖	3 g	12 g
ゼラチン	1.5 g	6 g
水	10 ml	40 ml
甘納豆	適宜	適宜
エネルギー101kcal たんぱく質4.4g 脂質2.0g カルシウム57mg 塩分0.2g		

### 作り方

- ① 水にゼラチンを入れてふやかす。
- ② 鍋に牛乳と砂糖を入れて弱火で温める。
- ③ 沸騰直前に火を止めて①を入れて溶かし、甘酒を加えて混ぜる。
- ④ 粗熱が取れたら器に入れて冷蔵庫で冷やし固め、上に甘納豆を飾る。

(お詫び) そよかぜだより2月号の裏面に掲載予定でした「料理教室」の内容が印字されておりました。

ご迷惑をおかけしましたこととお詫び申し上げます。自治センターに印字された2月号を置いてありますので、ご入用の方はお取りください。