

日	曜日	使用団体及び行事	時間	使用場所
4月 21日	火	ローズマリー	10:00 ~ 15:00	機能訓練室
22日	水	つばきサロン	10:00 ~ 15:00	大ホール
		誕生月会(食事会)	13:00 ~ 15:00	大ホール
23日	木	山福田地区振興協議会 総会	19:30~	大ホール
24日	金	ササ喫茶 淳co.	18:30 ~ 19:30	大ホール
28日	火	料理教室	10:00 ~ 13:00	調理室
5月 7日	木	体育レク部 会議	19:30~	大ホール
8日	金	環境生産部・防犯防災部 会議	19:30~	大ホール
10日	日	スポーツ広場周辺草刈り作業	7:00~	山福田自治センター
13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
17日	日	スポーツ広場周辺草刈り作業予備日		
20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

安心して暮らせる地域づくりのためのアンケートにご協力ください

世羅町西地区では、安心して暮らせる地域づくりの一環としてアンケート調査を実施しております。地域の皆さまが日頃どのようなことでお困りか、また、どのような支援があれば安心して生活できるかをお伺いするものです。お寄せいただいた内容は、今後の見守りや支え合いの取り組み等に活かしていきたいと思っております。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

なお、アンケートの回収は山福田自治センター、または各振興区の区長方へご提出をお願いいたします。

○提出期限 4月30日(木)まで

~つばきサロン~ 3月25日 一日バス旅行 大成龍神社に行ってきました

当日は小雨でしたが、お昼はワイナリーで食事を楽しみ、その後、大成龍神社に参拝に行ってきました。境内はしっかりと落ち着いた雰囲気、心静かに参拝することができました。皆さん思い思いに手を合わせ、日頃の感謝や願いを胸に静かに参拝されていました。帰りには道の駅にも立ち寄り、穏やかな一日となりました。このような行事に、どなたでも参加できますので、つばきサロンにお気軽にお越しください。



4月会議のお知らせ

山福田地区振興協議会 総会

日 時：4月23日(木) 19:30~
場 所：山福田自治センター 大ホール

体育レク部

日 時：5月7日(木) 19:30~
場 所：山福田自治センター 大ホール
内 容：スポーツ大会について

環境生産部・防犯防災部

日 時：5月8日(金) 19:30~
場 所：山福田自治センター 大ホール
内 容：環境生産部 蛭まつりについて
防犯防災部 防災訓練について



新年度に入り、新たな気持ちで事業に取り組んでまいります。

【スタッフのご紹介】~向田美紀さんです~
4月~8月の間、火曜・金曜の午前中にお手伝いさせていただきます。

どうぞよろしくお願いいたします。

山福田自治センター

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：5月10日(日) 7:00~(予備日：5月17日(日))

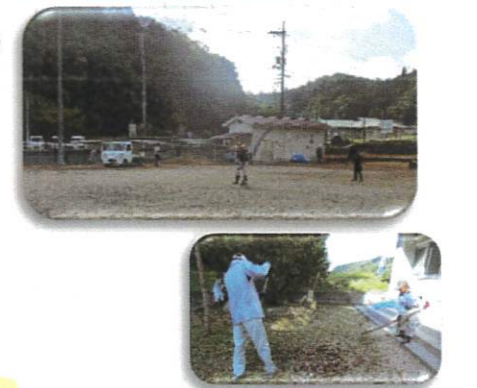
※雨天の場合でもご集合ください。

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、バング、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、よろしくお願いいたします。



令和8年度 世羅町 移動町長室

令和8年度「移動町長室」が開催されます。「町長と話してみたい」「町長と意見交換がしたい」「こんなアイデアはどうだろう」という団体、サロン、グループのみなさんが対象です。希望される団体は、1カ月前までに企画課へお申し込みください。

○開催日時：令和8年5月から7月末まで10時から19時までの間で1時間程度

○募集团体：町内で活動する団体等で、町長と懇談を希望する団体。

*参加者は概ね5人以上

(お問い合わせ 企画課 ☎22-3206)

4月 山福田料理教室

<1人分栄養量>

エネルギー 557kcal たんぱく質 21.3g
脂質 16.9g カルシウム 109mg 塩分 2.6g

■ごはん

材料名	1人分	4人分	作り方
お米	60 g	240 g	① 米をとぎ、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			

■豆腐のハンバーグ

材料名	1人分	4人分	作り方
木綿豆腐	30 g	120 g	<p>【ハンバーグを作る】</p> <p>①木綿豆腐は重石などをして、よく水切りしておく。</p> <p>②たまねぎをみじん切りにして、油でよく炒める。</p> <p>③①、②、鶏ひき肉、みじん切りにした人参、すりおろした生姜、塩、こしょう、卵、パン粉を粘り気が出るまでよく混ぜ合わせる。</p> <p>④ハンバーグの形にして、真ん中を少しへこませ両面を油で焼く。竹串をさしてみ、透明な肉汁がでてきたら完成。</p> <p>【あんを作る】</p> <p>⑤しいたけはせん切り、えのきたけは適当な長さに、しめじは小房に分ける。</p> <p>⑥だし汁、しょうゆ、みりんを合わせて煮立て、⑤を入れて煮る。水溶き片栗粉でとろみをつけて、あんを作る。</p> <p>⑦ほうれん草は3cmくらいの長さに切り、茹でて水気をきる。</p> <p>⑧ハンバーグにあんをかけ、ほうれん草を添えて盛りつける。</p>
鶏ひき肉	55 g	220 g	
たまねぎ	30 g	120 g	
油	1 g	4 g	
人参	10 g	40 g	
生姜	1 g	4 g	
塩	0.2 g	0.8 g	
こしょう	少々	少々	
卵	5 g	20 g	
パン粉	6 g	24 g	
油	2 g	8 g	
【あん】			
しいたけ	8 g	32 g	
えのきたけ	8 g	32 g	
しめじ	8 g	32 g	
だし汁	40 ml	160 ml	
しょうゆ	5 g	20 g	
みりん	3 g	12 g	
片栗粉	1 g	4 g	
水	2 ml	8 ml	
ほうれん草	30 g	120 g	
エネルギー 214kcal たんぱく質 14.8g 脂質 12.1g カルシウム 48mg 塩分 1.1g			



■切り干し大根の辛味噌和え

材料名	1人分	4人分	作り方
切り干し大根	7 g	28 g	<p>① 切り干し大根は、たっぷりの水につけてもどし、熱湯で5分程度茹でる。</p> <p>② 人参は、せん切りにして茹でる。</p> <p>③ かいわれ大根は、根元を切り、さっと湯通しする。</p> <p>④ ①②③はザルにとって冷ます。</p> <p>⑤ Aを合わせ、④を和える。</p>
人参	15 g	60 g	
かいわれ大根	5 g	20 g	
豆板醤	1 g	4 g	
しょうゆ	4 g	16 g	
酢	5 g	20 g	
砂糖	1 g	4 g	
だし汁	5 ml	20 ml	
エネルギー 36kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0.1g カルシウム 44mg 塩分 0.8g			

■れんこんの梅マヨ和え

材料名	1人分	4人分	作り方
れんこん	40 g	160 g	<p>① れんこんは輪切りにしてだし汁で煮る。</p> <p>② 大葉はせん切り、コーンは水気をきっておく。</p> <p>③ 梅干しは種をとってつぶし、マヨネーズ、塩、こしょうと混ぜる。</p> <p>④ ①②を③で和える。</p>
だし汁	30 ml	120 ml	
大葉	0.2 g	0.8 g	
コーン(缶)	5 g	20 g	
マヨネーズ	4 g	16 g	
梅干し	1 g	4 g	
塩	0.3 g	1.2 g	
こしょう	少々	少々	
エネルギー 58kcal たんぱく質 1.1g 脂質 3.1g カルシウム 10mg 塩分 0.7g			



■コーヒーゼリー

材料名	1人分	4人分	作り方
インスタントコーヒー	1.5 g	6 g	<p>① 鍋に、コーヒー、砂糖、水を入れ火にかけて沸騰させる。寒天を加えてさらに2分火にかけ、かき混ぜながら寒天を煮溶かす。</p> <p>② 器に①を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。</p> <p>③ 食べる直前にクリームをかける。</p>
砂糖	7 g	28 g	
水	70 ml	280 ml	
寒天	0.3 g	1.2 g	
コーヒー用クリーム	5 g	20 g	
エネルギー 44kcal たんぱく質 0.5g 脂質 1.1g カルシウム 4mg 塩分 0.0g			

開催日時：4月28日(火) 10:00~

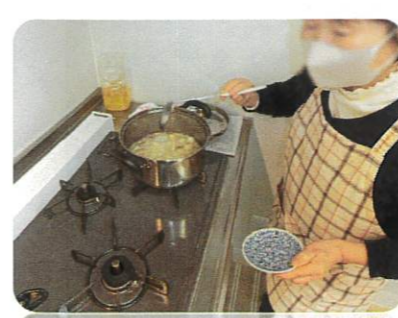
定員：8名程度

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!



3月料理教室は、「中華丼」「ほうれん草としめじの白和え」「具だくさん味噌汁」「甘酒プリン」でした