

令和8年
6月

そよかぜだより

山 福 田
自治センター
TEL 37-2276

FREE DAM オンラインコンサート 2026年夏



美川憲一 & 大江裕

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 **6月16日** 火 14:00~15:00

生放送 参加無料

注) 出演者の来場はありません。
映像での開催となります。

映像で楽しむオンラインコンサート

コンサートの映像を、山福田自治センターの大ホールで美川 憲一さん・大江 裕さんの生歌唱の様子を、みなさんと一緒に視聴します。参加無料です。お気軽にご参加ください。

日にち：6月16日（火）

時 間：14：00～15：00

場 所：山福田自治センター 大ホール



うたって
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よう！

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よう！

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！

野菜づくり講習会のご案内

日にち：6月18日（木）

時 間：9：30～

場 所：山福田自治センター

講 師：JAひろしま技術顧問

小迫 高さん

内 容：春の野菜栽培の振り返り

暑さを乗り切る夏野菜の栽培管理

天候が良ければ、講習は現地で実施される予定です。汚れてもよい服装でお越しください。



ジャンボカボチャの苗をいただき、自治センターの花壇に植えました。これから夏に向けてぐんぐん成長していくと思います。秋の収穫時には、大きさや重さを比べたり、記念撮影をしたりする予定です。どんなジャンボカボチャができるのか、今から楽しみです！

せらにし小学校【せらにし小 ふるさと学習応援団】ご協力をお願い

地域の皆様の知識や経験を子どもたちの学習に生かすため、学習支援ボランティアを募集しています。昔遊び、習字、手芸、野菜づくり、手話、運動など、得意なことを教えていただける方は、自治センターにあります登録カードへご記入ください。

登録期限：7月10日（金）

山福田自治センター 利用・行事予定

行事予定 6月 15日 ~ 7月 21日				
日	曜日	使用団体及び行事	時間	使用場所
6月 16日	火	つばきサロン（食事会）	10:00~14:00	大ホール
		オンラインコンサート視聴	14:00~15:00	大ホール
17日	水	つばきサロンはお休みです（16日に変更）		
		あすなろ会	10:00~12:00	機能訓練室
		和み会	12:30~17:00	調理室・機能訓練室
18日	木	野菜づくり講習会	9:30~11:00	大ホール
19日	金	くらす会	10:00~15:00	和室
20日	土	日本習字	15:00~19:00	大ホール
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
		ミュージックケア（子育て支援課）	9:00~12:00	大ホール
26日	金	ササ喫茶淳co.（ピラティス）	18:30~	大ホール
7月 1日	水	つばきサロン	10:00~15:00	大ホール
		音楽と映像で楽しみながら健康体操	13:00~	大ホール
8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
15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
21日	火	料理教室	10:00~13:00	調理室

6月料理教室のご案内



開催日時：6月23日（火）10:00~

今回はパスタのため、お米はいりません。

会費：無料（材料費のみご負担ください）

持ってくるもの：エプロン、マスク、三角巾、

材料費（当日回収します）

献立

- ・エビとアスパラのワンパンパスタ
- ・レモンのさわやか漬け
- ・もやしとツナのゆかり和え
- ・あずきミルクゼリー

レシピは自治センターにあります

申込・お問合せ：自治センター（☎37-2276）

5月料理教室キーマカレーのご紹介

材料名	2人分	作り方
豚ひき肉	130g	① たまねぎ、しょうが、にんにくは、みじん切りにする。 ② フライパンに油を熱し、①、豚ひき肉を炒める。 ③ ②にカレー粉を振り入れ、さらに炒める。 ④ ③にグリーンピース、水、トマトピューレ、ウスターソース、塩を加えて煮込む。
玉ねぎ	110g	
しょうが	1g	
にんにく	2g	
油	2g	
カレー粉	1g	
グリーンピース（冷凍）	20g	
水	90ml	
トマトソース	13g	
ウスターソース	2g	
塩		



5月の献立

- キーマカレー
- ひじきのマヨネーズサラダ
- きのこスープ、オレンジムース