

日	曜日	使用団体及び行事	時間	使用場所
9月 17日	水	つばきサロン	10:00 ~ 15:00	大ホール
		食事会・レクリエーション	12:00 ~ 15:00	大ホール
18日	木	文化教養部会議	19:30~	機能訓練室
19日	金	あすなろ会	10:00 ~ 13:00	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
		花いっぱいふれあい防災活動	14:15 ~ 16:05	スポーツ広場・大ホール
25日	木	子育て支援課・子育て広場「だっこ」	9:00 ~ 12:00	大ホール・和室
26日	金	ローズマリー	10:00 ~ 15:00	機能訓練室
		ササ喫茶 淳co.	18:30 ~ 19:30	体育館
10月 1日	水	つばきサロン	10:00 ~ 15:00	大ホール
		防犯交通安全のお話(津名駐在所)	13:30 ~ 14:30	大ホール
4日	土	スポーツ協会小国地区 卓球大会	12:00~	体育館
6日	月	旅友会	18:30~	機能訓練室
8日	水	つばきサロン	10:00 ~ 15:00	大ホール
		ヤクルトさんによる睡眠健康講座	13:30 ~ 14:30	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

### スポーツ協会小国地区卓球大会のお知らせ

スポーツ協会小国地区では、山福田体育館で卓球大会を開催されます。

日時 10月4日(土) 13:30~  
場所 山福田体育館

どなたでもご参加いただけます。  
お申し込み、お問い合わせは、  
小国自治センター 電話37-1005 まで



### 文化教養部のみなさまへ 会議のお知らせ

日時: 9月18日(木) 19:30~  
場所: 山福田自治センター 機能訓練室  
内容: 敬老会の開催について

### つばきサロン ヤクルト山陽さんによる「睡眠健康講座」のお知らせ

人生の3分の1は「睡眠」であるといわれています。よい睡眠のための健康管理について一緒に学びませんか?

日時 10月8日(水) 13:30~  
場所 山福田自治センター 大ホール

【問い合わせ】  
山福田自治センター 電話37-2276

令和7年  
9月

# そよかぜだより

山 福 田  
自治センター  
TEL 37-2276



## 令和7年度 津久志・山福田地区合同 敬老会 開催について

昭和30年まで「津久志村」であった山福田は70年を迎える本年、津久志地区と合同で下記の通り敬老会を開催いたします。

開催日: 令和7年9月28日(日)  
会 場: せらにシタウンセンター つばきホール  
日 程: 受付 9:00~  
敬老会記念式典 9:30~  
敬老祝賀会 10:00~

山福田地区敬老会  
にお寄せいただいた  
祝辞と祝電は自治セ  
ンターに掲示してい  
ます。

アトラクションは、  
地域の皆さんも  
ご覧になれます  
ので、ぜひお楽し  
みください。

#### 《アトラクション》

- ・バルーンマジック  
クッキー&キャンディ
- ・あじさいプラスバンド
- ・津口神楽保存会



あじさいプラスバンド



クッキー&キャンディ



津口神楽保存会

お問い合わせ: 山福田自治センター37-2276

### 花いっぱいふれあい防災活動を開催します!

9月24日(水) 14:15~ 小雨決行 [予備日9/25(木)]

地域の小中学生と一緒にプランターへ花の苗を植え、11月の中国実業団対抗駅競走大会で沿道に飾ります。

花植え終了後は、防災体験活動を行います。災害が起こった時に自分に何が出来るか、子供たちと一緒に考えてみましょう。皆さんぜひご参加ください。

日程 第1部  
14:15~ 花植え活動  
場所: スポーツ広場  
(持ち物: 軍手、帽子、タオル等)

第2部  
15:00~ 防災活動  
場所: 大ホール  
・自治センター防災格納場所の説明  
・段ボールベッドづくり  
・新聞紙でスリッパづくり  
16:05 解散



# 9月 山福田料理教室



<1食分の栄養価>

エネルギー 699kcal  
たんぱく質 27.8g 脂質 22.4g カルシウム 236mg 塩分 2.6g

## ■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	

## ■アジの根菜カレーあんかけ

材料名	1人分	4人分	作り方
アジ (3枚おろし)	50 g	200 g	① アジは中骨を除き、一口大にそぎ切りにして塩、酒をふる。しばらくおいた後、水気をふいて片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで両面を焼く。 ② 大根、にんじんは太めのいちょう切り、ごぼうは薄めの斜め切りにし、ごぼうは水に浸けてアクを取る。たまねぎは2cm角に切る。 ③ 鍋に油を入れて②を炒めた後、Aを加えて落とし蓋をして煮る。 ④ Bを混ぜ合わせておく。 ⑤ ③の野菜がやわらかくなったら、Bでとろみをつける。 ⑥ 器に①を盛り、⑤をかけて小口切りにした青ねぎを散らす。v
塩	0.3 g	1.2 g	
酒	4 g	16 g	
片栗粉	2 g	8 g	
油	3 g	12 g	
大根	40 g	160 g	
にんじん	20 g	80 g	
ごぼう	20 g	80 g	
たまねぎ	20 g	80 g	
油	1.5 g	6 g	
だし汁	40 ml	160 ml	
酒	4 g	16 g	
A しょうゆ	4 g	16 g	
みりん	4.5 g	18 g	
カレー粉	0.5 g	2 g	
B 片栗粉	1.5 g	6 g	
水	7.5 ml	30 ml	
青ねぎ	2 g	8 g	
エネルギー	165kcal	たんぱく質 11.2g	脂質 6.9g
カルシウム	68mg	塩分 1.1g	

## ■フーチャンプルー

材料名	1人分	4人分	作り方
車麩	10 g	40 g	① 麩は水でもどし、水気をしぼる。ポリ袋に、麩、卵、塩を入れてなじませる。 ② 魚肉ソーセージ、にんじんは4cm長さの短冊切りにする。ほうれんそうは熱湯で茹でて冷水にとり、水気をしぼって3~4cm長さに切る。 ③ フライパンに油半量を入れて熱し、①を焼く。麩に焼き色がついたら取り出しておく。 ④ 同じフライパンに油半量を熱し、にんじんを入れて炒める。にんじんに火が通ったら、魚肉ソーセージ、ほうれんそうを入れてさらに炒め、しょうゆを加える。 ⑤ 麩を戻し入れて炒め合わせ、器に盛る。
卵	13 g	52 g	
塩	0.3 g	1.2 g	
魚肉ソーセージ	20 g	80 g	
にんじん	10 g	40 g	
ほうれんそう	35 g	140 g	
しょうゆ	1.5 g	6 g	
油	3 g	12 g	
エネルギー	124kcal	たんぱく質 7.9g	脂質 6.3g
カルシウム	49mg	塩分 1.0g	

## ■かぼちゃのヨーグルトサラダ

材料名	1人分	4人分	作り方
かぼちゃ	65 g	260 g	① かぼちゃは種とわたを除き、一口大に切る。熱湯でやわらかく茹で、ザルにあげて水気を切る。熱いうちにつぶし、Aで下味をつけ、冷ます。 ② ①をボウルに入れ、プレーンヨーグルト・マヨネーズで和える。 ③アーモンドはフライパンで煎り、軽く焼き色をつける。 ④ ②を器に盛り、③をちらす。
A 砂糖	1 g	4 g	
塩	0.3 g	1.2 g	
こしょう	少々	##	
プレーンヨーグルト	17 g	68 g	
マヨネーズ	5 g	20 g	
スライスアーモンド	3 g	12 g	
エネルギー	116kcal	たんぱく質 2.6g	脂質 6.0g
カルシウム	39mg	塩分 0.4g	

## ■チョコ寒天

材料名	1人分	4人分	作り方
A 砂糖	8 g	32 g	① 鍋にAを入れて混ぜ合わせる。 ② ①に水を少量ずつ加えながら練り、全量水が入ったら中火にかける。沸騰したら弱火にして2分間煮立たせて寒天を煮溶かし、牛乳を加えて温める。 ③ 容器に流し入れて、粗熱がとれたらラップをかけ冷蔵庫で冷やし固める。 ④ バナナを輪切りにし、③に添える。
調整ココア	2.5 g	10 g	
粉寒天	0.4 g	1.6 g	
水	25 ml	100 ml	
牛乳	65 ml	260 ml	
バナナ	8 g	32 g	
エネルギー	89kcal	たんぱく質 2.4g	脂質 2.7g
カルシウム	77mg	塩分0.1g	

参加者募集



開催日時：9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)

8月の料理教室は

コーンシューマイ  
ズッキーニとツナの磯部和え  
冷やしそうめん汁  
ヨーグルト寒天  
でした



# 西大田地区よりご案内です

どなたでもご参加いただけます。

## モルック大会 参加者募集!!

世羅町スポーツ協会西大田地区レクリエーション部では、「モルック大会」を次のとおり開催します。お問い合わせご参加ください。

日時 **9月28日(日)**  
受付開始 **午前8時45分~**  
開会式 **午前9時15分~**



場所 **西大田ふれあい広場**  
(西大田自治センターグラウンド)

\*参加を希望する方は**9/19(金)までに西大田自治センターへお申し込み**ください。

\*全員に**参加賞(飲物)**と、**1位~3位と飛び賞に賞品**があります!

雨天の場合  
ふれあい広場で開催しますので、シューズを蒸れなくください

できるだけチーム(2~4名)で、チーム名を決めてお申し込みください。  
定員：15チーム(50名)  
子どもだけの参加はできません。必ず大人の人と一緒に参加しましょう。



※地区・お名前・年齢(または学年)・連絡先と「チーム名」をご連絡ください。

★お申込み・お問合せ先★  
【西大田自治センター ☎27-0001 Fax 27-0200】  
メール nishiota-jc@mail.mcat.ne.jp

## 西大田で遊ぼう会

日時：2025年10月5日(日)  
10:00~15:00

場所：西大田体育館  
西大田自治センター  
世羅郷土民俗資料館

体験コーナー

※体験コーナーは  
予め、予約をお願いします。

子どもブース

※参加無料

ALUMA(あるま)

人気ゲーム「Fortnite」の  
テーマ曲を歌う  
国際アカペラ大会制覇の  
シンガーが西大田に!

パフォーマンス  
コーナー

世界高校  
軽音楽同好会

おさんぽ  
マルシェ

モチモチコーン・マルシェも多数出品予定!

ピアノコンサート

先着100名様に  
クーポン券をプレゼント!

主催：西大田地区振興会連絡協議会  
お問い合わせ：西大田自治センター ☎0847-27-0001