

日	曜日	使用団体及び行事	時間	使用場所
7月16日	水	古紙回収	～9:00まで	山福田自治センター
		つばきサロン 食事会	10:00～15:00	大ホール
18日	金	あすなろ会〔生け花〕	10:00～12:00	機能訓練室
		参議院議員選挙 準備	16:00～	大ホール
20日	日	参議院議員選挙	～20:00	大ホール
22日	火	料理教室	10:00～13:00	調理室
23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
26日	土	日本習字	14:00～19:00	大ホール
27日	日	スポーツ広場周辺草刈り作業	7:00～	スポーツ広場
30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
8月6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
		盆踊り練習	19:30～	山福田体育館
13日	水	納涼の夕べ	18:30～	スポーツ広場 (雨天:山福田体育館)
13日	水	※お知らせ※ 8月13日(水)のつばきサロンはお休みです。		
15日	金	※お知らせ※ 8月15日(金)は休館いたします。		

【避暑施設として開放しています】

当施設では、熱中症を防ぐために、涼しく快適に過ごせる場所を提供しますので、ご利用ください。

施設の利用方法 ● 開放時間:平日9時～17時 ● 料金:無料

※施設を利用されている団体がある場合や、休館日があることがあります。

ご利用の前に、お電話にて利用状況をご確認ください。

(山福田自治センター ☎37-2276)

暑さによる体調不良を防ぎ、心地よい環境で涼を取ることができる場所として、ご利用ください。

夏バテ予防(食事編)

7月に入り、本格的な夏がやってきました。熱中症や夏バテに気を付けて過ごしましょう。喉ごしのよいそうめんやそばが美味しい季節ですが、炭水化物だけの食事にならないよう意識しましょう!

【夏に取りたい栄養素】

- たんぱく質
血や筋肉など、体をつくるもととなる。体力の維持や貧血予防のためにも大切。
(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など)
- ビタミンB1
食事とった栄養をエネルギーに変え、元気をつくるビタミン。疲労回復作用。
(豚肉・うなぎ・玄米・大豆製品など)
- クエン酸
胃腸の動きを整えたり、食欲をアップさせる。疲労回復を早める。
(レモンなどの柑橘類・梅干し・酢など)

令和7年
7月

そよかぜだより

山福田
自治センター
TEL 37-2276

スポーツ広場周辺草刈りのお願い 【大仙振興区・篠村振興区】

日時: 7月27日(日) 7:00～ (予備日: 8月3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、バンジ、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7年度 盆踊り納涼の夕べ」開催のお知らせ

日時: 8月13日(水) 18:30～

場所: 山福田スポーツ広場

※雨天の場合は山福田体育館

盆踊りにアトラクション、お楽しみ抽選会や、

若連中によるバザーもあります!

帰省されたご家族や、ご近所などお誘いあわせの上、ぜひご参加ください。



詳しくは別紙を
ご覧ください

盆踊りの練習があります

8月6日(水)19:30～
山福田体育館にて
盆踊りの練習をします。
みなさん、ご参加ください。
体育館シューズをもってきてね。



7月料理教室のご案内

裏面もご覧ください。

開催日時: 7月22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)



6月料理教室は、
「鮭のピカタ」「かきたま汁」
「にらと切り干し大根のナムル」
「豆腐のレアチーズケーキ」でした
レシピは自治センターにあります

長寿つばきの里祭り2025花火寄付について

7月26日(土)「長寿つばきの里祭り2025」がせらにシタウンセンターで開催されます。花火大会の支援として理事会にて、会費より11,100円の寄付を行うことが決定しました。毎年、きれいな花火があがっています。ぜひ、花火大会に足を運んでお楽しみください。



7月 山福田料理教室

～パッククッキング～

世羅町食生活改善推進委員協議会

開催日時：7月22日（火）10：00～

場所：山福田自治センター 調理室

参加希望の方は、山福田自治センター

☎37-2276までご連絡ください。

■枝豆ご飯

材料名	1人分	作り方
お米	60g	① 米を研ぎ、枝豆を加えて炊飯する。
水	90ml	
枝豆（冷凍）	15粒	
エネルギー 216kcal たんぱく質 4.6g 脂質 1.1g カルシウム 9mg 塩分 0.0g		

■ポークチャップ ～パッククッキング～

材料名	1人分	作り方
豚肉（生姜焼き用）	70g（3枚）	①豚肉は2～3等分に切る。 ②たまねぎは繊維を断つように5mm幅に切る。ピーマンは縦半分に切って横に5mm幅に切る。 ③ポリ袋に豚肉とAを入れてもみこんだ後、豚肉を広げ②を加える。袋の空気を抜いて先をねじり、上の方で結ぶ。耐熱皿を敷いて湯を沸かした鍋に入れ、湯せんで10分茹でる。 ④ブロッコリーは、小房に分けて茹でる。 ⑤③、④、ミニトマトを盛り付ける。
玉ねぎ	25g	
ピーマン	25g	
A ケチャップ	22.5g（大1・1/2）	
ウスターソース	8.5g（大1/2）	
酒	7.5g（大1/2）	
ブロッコリー	20g	
ミニトマト	10g	
エネルギー 239kcal たんぱく質 15.6g 脂質 13.7g カルシウム 30mg 塩分 1.5g		

■キャベツとベーコンのスープ

材料名	1人分	作り方
キャベツ	60g	①キャベツは3cm角に切り、ねぎは2cm長さに切る。ベーコンは細切りにする。 ②鍋に、水、コンソメを入れて煮立たせ、キャベツ、ベーコンを加えて煮る。 ③キャベツが煮えたらねぎを加えさっと煮て火を止める。 ④オリーブ油、黒こしょうを加えてできあがり。
ねぎ	5g	
ベーコン	10g	
水	150ml	
コンソメ	1.8g	
オリーブ油	1g	
黒こしょう	少々	
エネルギー 67kcal たんぱく質 2.3g 脂質 5.1g カルシウム 31mg 塩分 1.0g		



■甘納豆入り蒸しパン ～パッククッキング～

材料名	1人分	作り方
ホットケーキミックス	30g	①甘納豆以外の材料を袋に入れ、均一になるように揉む。 ②混ぜたら、甘納豆を加えてさらに混ぜる。 ③袋の空気を抜き、上の方で口を結ぶ。 ④鍋にお湯を沸かし、沸騰したら③を入れ、上下返ししながら20分程度加熱する。 ⑤鍋から取り出して、袋のまま10分程度置く。
油	1.2g	
水	30ml	
甘納豆	15g	
エネルギー 162kcal たんぱく質 2.9g 脂質 2.5g カルシウム 34mg 塩分 0.3g		

災害時に！

パッククッキングとは...

パッククッキングとは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、袋のまま鍋で加熱する調理法です。洗い物を出さずに、簡単に温かい料理を作れるため、災害時の調理法として注目されています。

<1食分のエネルギー>

エネルギー 684kcal

たんぱく質 25.4g 脂質 22.4g

カルシウム 104mg 塩分 2.8g

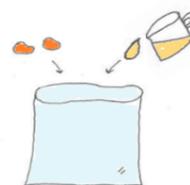
あると便利なキッチン用品

- 布巾：ポリ袋の水気をふき取る。
- 菜箸：湯煎からポリ袋を取り出す際や、食材を混ぜる時など。
- はさみ：ポリ袋を開ける。
- 耐熱皿：鍋の中に敷くことで、袋が破れる心配がない。
- キッチンタイマー：加熱時間の管理ができる。



基本の調理方法

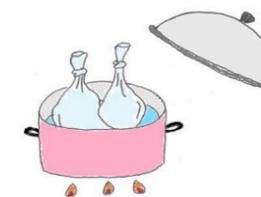
① 材料と調味料をポリ袋に入れる。



② 袋の中の空気を抜いて口を結ぶ。（水に浸けながら抜くと水圧でしっかり中の空気が抜ける。）



③ 鍋に平皿を敷いて水を加えて袋を入れ、蓋をして沸騰させる。



注意点

ポリ袋は、耐熱温度が130℃以上のもの、または湯せん対応の記載がある高密度ポリエチレン製で、厚さ0.01mmの、無地でマチがないものを使いましょう。一袋に入れる量は、1人分を目安にしましょう。