

日	曜日	使用団体及び行事	時間	使用場所
10月 17日	金	あすなろ会	9:00 ~ 13:00	機能訓練室
		和み会	13:30 ~ 16:30	機能訓練室
21日	火	料理教室	10:00 ~ 13:00	調理室
22日	水	つばきサロン	10:00 ~ 15:00	大ホール
		健康保険課栄養師さんによる健康講座	13:30 ~ 14:30	大ホール
24日	金	同友会	10:00~	機能訓練室
		ササ喫茶 淳co.	18:30 ~ 19:30	体育館
25日	土	日本習字	14:00 ~ 19:00	大ホール
29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
11月 2日	水	スポーツ大会(モルック)	9:00~	スポーツ広場
		議会報告会・意見交換会/理事会	11:00~	大ホール
3日	月	旅友会	18:30~	調理室
5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
6日	木	野菜作り講習会	9:30 ~ 11:30	大ホール
7日	金	広島県知事選挙選挙 準備	16:00~	大ホール
9日	日	広島県知事選挙	7:00 ~ 20:00	大ホール
		くらす会	9:00~	機能訓練室
12日	水	つばきサロン	10:00 ~ 15:00	大ホール
		通報訓練・避難訓練	13:00 ~ 14:00	大ホール・駐車場
16日	日	白馬会	10:00 ~ 15:00	機能訓練室

令和7年
10月

そよかぜだより

山 福 田
自治センター
TEL 37-2276

スポーツ大会 (モルック)を開催します

種目：モルック
日時：11月2日(日) 9:00~
場所：山福田スポーツ広場
※雨天の場合は体育館で行います。
体育館シューズをお持ちください。



参加賞を用意してお待ちしております。
ぜひご参加ください。



令和7年度 議会報告会・意見交換会

日時：11月2日(日) 11:00~
場所：山福田自治センター 大ホール
内容：議会活動の報告・意見交換会

担当議員：高橋議長、藤井議員、福永議員



地域課題に関する要望や質問を町に伝える機会になります。
みなさん多数ご来場ください。

野菜づくり講習会

越冬野菜の栽培方法を一緒に学びませんか?
みなさんぜひご参加ください。



日にち：11月6日(木)
時間：9:30~11:30
場所：山福田自治センター 大ホール
講師：JAひろしま技術顧問 小迫 高さん

移動型医療サービス事業

せらにし支所で
公立世羅中央病院による

(巡回診療)が12月から始まります!

世羅中央病院企業団の巡回診療車による移動型医療サービス事業を開始します。
巡回診療車は医療機器等が搭載された専用の車両で、移動診療施設として公立世羅中央病院の医師による診療を行います。



開始日：令和7年12月5日(金)

診療日時：毎週金曜日(祝日・年末年始の場合は休診)

【予約制】13時30分~16時30分の間

診療場所：せらにし支所 駐車場(待合場所：せらにし支所ロビー)

利用方法：公立世羅中央病院へ、利用前日の正午までに予約。

主な診療：内科・整形外科(公立世羅中央病院で初診を受け、症状が安定した慢性疾患患者の薬の処方、関節注射、予防接種など)

予約先：公立世羅中央病院 あんしんサポートセンター

電話 0847-22-1127

※予約開始は11月17日(月)からです。

~事業説明会を開催します~

利用方法や薬の受取方法等について、世羅町健康保険課と公立世羅中央病院が説明します。お気軽にお越しください。

●日時：10月28日(火) 10時00分~11時00分

●場所：小国自治センター 大研修室(世羅町大字小国3381番地)

【お問合せ】世羅町健康保険課 健康増進係 電話0847-25-0134
公立世羅中央病院 医事課 電話0847-22-1127

第43回世羅西中学校 文化発表会

飛星

11/8(土) 9:00~11:50

せらにしタウンセンターつばきホール

是非ご来場ください!

※ご来場を希望される地域の方は、お住いの各自治センターへご連絡ください。

＜プログラム＞
9:10~吹奏楽部演奏
9:50~全校合唱
10:10~海外研修報告
10:40~朗読「江葉ものがたり」
10:50~明神の舞

＜展示発表＞
せらにしタウンセンターロビー
10/27(月)~11/12(水)

お問い合わせ先
世羅西中学校 : 37-1122
小国自治センター : 37-1005
津名自治センター : 39-1047
黒川自治センター : 37-2117
山福田自治センター : 37-2276

作成者：小島・宮本(世羅西中3年)

事業説明会にぜひお越しください!

おしらせ

花いっぱい *ふれあい防災活動*
で植えた花を11月9日(日)に行われる
中国実業団駅伝で飾ります。
マリーゴールドの管理にご協力
いただいているご家庭に、後日
回収内容をご連絡させていただきます。



花いっぱいのきれいな沿道で
応援しましょう



体育レク部の
みなさまへ

日時：11月2日(日) 8:30~
場所：山福田スポーツ広場
内容：スポーツ大会準備

理事のみなさまへ
理事会のお知らせ

日時：11月2日(日) 議会報告会終了後
場所：山福田自治センター

11/2
(日)



<1食分の栄養価> エネルギー 530kcal
たんぱく質 25.5g 脂質 15.3g カルシウム 120mg 塩分 2.6g

■ごはん

材料名	1人分	4人分	作り方
米	60g	240g	① 米をとぎ、水を加えて炊飯する。
水	90ml	360ml	
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	

■鶏つくねのきのこあんかけ

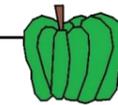
材料名	1人分	4人分	作り方
鶏ひき肉	70g	280g	① えのきだけは1cm長さに切る。たまねぎはみじん切りにする。 ② ①を耐熱ボウルに入れ電子レンジ(600W)で4分程度加熱する。 ③ ②の粗熱がとれたら、鶏ひき肉、Aを加えて粘りが出るまで混ぜ、等分にして平たく丸める。 ④ フライパンに油を熱し、③の肉だねを並べて両面焼き、中まで火を通す。 ⑤ しめじは小房に分け、椎茸は薄切りにする。 ⑥ 鍋にBを入れ、弱火で煮立て、⑤を加える。きのこに火が通ったら、片栗粉を水で溶いて加えてとろみをつける。 ⑦ 器に④を盛り付けて⑥をかけ、小口切りにした青ねぎを散らす。
えのきだけ	50g	200g	
たまねぎ	10g	40g	
A			
おろししょうが	2g	8g	
塩	0.3g	1.2g	
こしょう	少々	##	
油	1g	4g	
しめじ	20g	80g	
しいたけ	20g	80g	
B			
薄口しょうゆ	3g	12g	
みりん	6g	24g	
酒	4g	16g	
だし汁	50ml	200ml	
片栗粉	2g	8g	
水	7ml	28ml	
青ねぎ	2g	8g	
エネルギー	189kcal	たんぱく質 15.3g	脂質 9.7g
カルシウム	12mg	塩分 0.9g	

■野菜のナムル

材料名	1人分	4人分	作り方
もやし	50g	200g	① きゅうりはせん切りにし、分量外の塩でもみ、しっかり水気をしぼる。 ② にんじんはせん切りにし、もやしと一緒に茹でて水気をしぼる。 ③ Aを混ぜ合わせ、①、②を和える。(ビニール袋を使うと少ない調味料でまんべんなく味をつけることができる。)
きゅうり	25g	100g	
にんじん	10g	40g	
A			
しょうゆ	4g	16g	
酢	5g	20g	
砂糖	1.5g	6g	
ごま油	2g	8g	
エネルギー	43kcal	たんぱく質 1.5g	脂質 2.1g
カルシウム	16mg	塩分 0.6g	

■かぼちゃとなすのみそ汁

材料名	1人分	4人分	作り方
かぼちゃ	30g	120g	① かぼちゃは厚さ5mm程度の一口大に切る。なすは厚さ5mm程度のいちょう切りにして、水にさらす。青ねぎは小口切りにする。 ② 鍋に、煮干しだし汁とかぼちゃを入れて煮る。かぼちゃが半分煮えたところになすを加えて煮る。 ③ 火を消して、味噌を溶き入れ、再び加熱してふつふつとしてきたら火を止める。 ④ 器に盛り、青ねぎを散らす。
なす	30g	120g	
青ねぎ	2g	8g	
煮干しだし汁	150ml	600ml	
みそ	7g	28g	
エネルギー	44kcal	たんぱく質 2.0g	
カルシウム	23mg	塩分 1.0g	



■ミルクティープリン

材料名	1人分	4人分	作り方
紅茶ティーパック	0.5パック	2パック	① 水に粉ゼラチンを振り入れる。 ② 鍋に牛乳、砂糖を入れ、中火で煮る。沸騰前に火を止めて、紅茶ティーパックを入れ2~3分置き、パックを取り出す。 ③ ②に①を加えて溶かす。 ④ 器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。 ⑤ ④にミントの葉を添える。
牛乳	60ml	240g	
砂糖	2g	8g	
粉ゼラチン	1.2g	4.8ml	
水	6ml	24ml	
ミントの葉	少々	##	
エネルギー	49kcal	たんぱく質 3.0g	脂質 2.3g
カルシウム	66mg	塩分 0.1g	

参加者募集!



開催日時：10月21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)

9月の料理教室は

アジの根菜カレーあんかけ
フーチャンプル
かぼちゃのヨーグルトサラダ
チョコ寒天

でした



津久志地区よりご案内です

どなたでもご参加いただけます。