

行事予定		1月 16日 ~ 2月 15日		
日	曜日	使用団体及び行事	時間	使用場所
1月 16日	金	和み会	13:00~	機能訓練室
18日	日	第67回世羅西駅伝大会	9:30スタート	山福田スポーツ広場
21日	水	つばきサロン	10:00 ~ 15:00	大ホール
		※映像で楽しむ オンラインコンサート	14:00 ~ 15:00	大ホール
22日	木	ローズマリー	10:00 ~ 15:00	機能訓練室
23日	金	ササ喫茶 淳co.	18:30~	大ホール
27日	火	料理教室	10:00 ~ 13:00	調理室
28日	水	つばきサロン	10:00 ~ 15:00	大ホール
		食事会(カレーライス)	12:00~	大ホール
2月 2日	月	旅友会	18:30~	調理室
4日	水	つばきサロン	10:00 ~ 15:00	大ホール
		※いきいきサロン生きがいづくり講座	13:30 ~ 14:30	大ホール

令和8年
1月

そよかぜだより

山 福 田
自治センター
TEL 37-2276

新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。昨年は、さまざまな行事に多くの皆さまにご参加、ご協力をいただき、心より感謝申し上げます。本年も、皆さまと力を合わせ、地域が明るく元気になる活動を進めてまいりたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。

山福田地区振興協議会 会長 市尻昌彦

活動報告



年末、地域の方が門松を飾ってくださいました。また、つばきサロンの皆さんが自治センターをきれいに掃除をしていただき、おかげさまで気持ちよく新年を迎えることができました。ありがとうございました。



【古紙回収のご報告12月17日(水)】

古紙回収を行った結果、集まった古紙は12,800円の収入となりました。この収益は今後の活動費として大切に活用します。



【ふれあい弁当配膳事業12月24日(水)】

地域の民生委員さんのご協力をいただき、対象23世帯へお届けしました。



【第2回新春健康ウォーキングR8.1月2日(金)】

雪の降る中にもかかわらず、50名の方にご参加いただきました。



【ふれあいとんど祭りR8.1月12日(月)】

雪の中ではありましたが初のふれあいとんど祭りを実施しました。役員、地域の皆さんの協力により、すばらしいとんどを組み立てていただきました。豚汁やぜんざいが振る舞われ、参加者約50名でとんどの火を囲み、一年の無病息災を祈願しました。



※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、自治センターの大ホールで瀬口侑希さん・大江 裕さん・一条貴太さんの生歌唱の様子を、みなさんと一緒に視聴します。

あわせて、みんなで歌うコーナーやトーク、音楽と健康の紙芝居、体験コーナーもあります。

参加無料です。お気軽にご参加ください。

注) 出演者の来場はありません。映像での開催となります。



1/21
(水)
14:00
~

※いきいきサロン生きがいづくり講座

講師に世羅警察署、地域交通課の桐野様にお越しいただき、改正道路交通法のご説明をしていただきます。

知らないままだと、思わぬ違反や罰則につながることもあります。日常生活に関わる大切なポイントをお話いただきますので、この機会にぜひご参加ください。



2/4
(水)
13:30
~

「所得税・町県民税・国民健康保険税申告」について

◆ 山福田自治センターでの申告日程 **令和8年3月5日(木)9時~12時(要予約)**

- ◆ 予約受付期間 令和8年 2月2日(月)~ 2月6日(金)
- ◆ 受付時間 8時30分~17時まで
- ◆ 予約受付電話番号 **0847-22-5300** (税務課 賦課係まで)

詳しくは、
広報せら1月号
P12~13を
ご覧下さい。



1月 山福田料理教室

世羅町食生活改善推進員協議会
令和8年1月27日(火)

■ゆかりのしらすおにぎり

材料名	1人分	4人分	作り方
米	70 g	280 g	① 米は普通に炊飯する。 ② 青ねぎは小口切りにする。 ③ しらす干し、ゆかり、②を炊きあがったご飯に混ぜ、おにぎりにする。 (※おにぎりは、手袋かラップを使って握り、素手が触れないようにする。)
水	105 ml	420 ml	
青ねぎ	4 g	16 g	
しらす干し	7 g	28 g	
ゆかり	2 g	8 g	
エネルギー 295kcal たんぱく質 7.0g 脂質 3.9g カルシウム 37mg 塩分 1.3g			

■たらのごまみそホイール焼き

材料名	1人分	4人分	作り方
生だら	70 g	280 g	① 生だらは、キッチンペーパー等で水気をふきとる。たまねぎは、3mm幅の薄切りにし、えのきたけは、石づきを除いてほぐす。 ② 約25cm角のアルミ箔に、たまねぎを敷いて、生だらをのせ、えのきたけをおく。 ③ ボールに【A】の材料を入れて混ぜあわせ、②にかけ、小口切りにした青ねぎを散らして、魚と野菜をしっかりとアルミ箔で包み込む。 ④ フライパンに水を入れて③を並べ、ふたをして弱めの中火で12分程度蒸し焼きにする。
たまねぎ	25 g	100 g	
えのきたけ	15 g	60 g	
青ねぎ	5 g	20 g	
すり白ごま	7 g	28 g	A
みそ	6 g	24 g	
酒	6 g	24 g	
みりん	2 g	8 g	
エネルギー 131kcal たんぱく質 15.3g 脂質 4.2g カルシウム 119mg 塩分 1.0g			

<1食分の栄養価> エネルギー 534kcal たんぱく質 30.8g
脂質 9.7g カルシウム 238mg 塩分 2.1g

■わさび白和え

材料名	1人分	4人分	作り方
豆腐(絹)	30 g	120 g	① 豆腐はペーパータオルに包み、重石をし、冷蔵庫に入れ、しっかり水を切る。 ② 大根は、2mm幅位の拍子切り、にんじんはせん切りにする。しいたけは軸を除き、薄切りにして、フライパンで乾煎りする。春菊は葉を摘み、茎は3cm長さに切って、さっと茹でて、水気を切っておく。 ③ ②の大根、にんじんを耐熱皿に入れラップをかけ、500Wのレンジで2分半から3分加熱し、水気を切って冷やす。 ④ ①を少し大きめボウルに入れ、泡だて器で崩す。なめらかになったら【A】を加えてさらによく混ぜる。食べる直前に大根、にんじん、春菊、しいたけと和え、器に盛る。
大根	30 g	120 g	
にんじん	12 g	48 g	
春菊	12 g	48 g	
しいたけ	8 g	32 g	A
練わさび	0.6 g	2.4 g	
しょうゆ	1.5 g	6 g	
砂糖	0.8 g	3.2 g	
塩	0.2 g	0.8 g	
エネルギー 37kcal たんぱく質 2.4g 脂質 1.1g カルシウム 43mg 塩分 0.4g			

■じゃりじゃり豆

材料名	1人分	4人分	作り方
炒り大豆	15 g	60 g	① 砂糖と水をフライパンに入れ、中火で加熱する。 ② 砂糖が溶けてブクブクと沸騰したら炒り大豆を入れて水分がなくなるまで混ぜる。 ③ 水分がなくなったら弱火にして混ぜ続ける。 ④ 砂糖が白くなったら取り出す。
砂糖	10 g	40 g	
水	7.5 ml	30 ml	
エネルギー 104kcal たんぱく質 5.6g 脂質 3.2g カルシウム 24mg 塩分 0.0g			

開催日時: 1月27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)

参加者募集!

12月の料理教室は

- ・鶏つくねとカブの煮物
- ・豆苗とりんごのサラダ
- ・高野豆腐のミルク味噌汁
- ・豆腐入り磯辺焼き でした



適正飲酒を心がけましょう!

私たちにとって身近なお酒ですが、飲み過ぎてしまうと全身の臓器や血管を傷つけたり、生活習慣病のリスクが高まります。普段の飲酒状況を振り返り、お酒との付き合い方を考えてみましょう!

“節度ある適度な飲酒量” (純アルコール量)

・男性(20~64歳) **20g**



・女性と65歳以上の高齢者 **10g**



【純アルコール量20gの目安】

ビール(5%) 中びん1本(500ml)	日本酒 1合(180ml)	ウイスキー ダブル1杯(60ml)
焼酎(25度) グラス1/2杯(100ml)	ワイン グラス2杯弱(100ml)	チューハイ(7%) 缶1本(350ml)

~健康を守るため、週に2日は休肝日をつくりましょう~

お知らせ

カーブ観戦のご案内

参加者を募集します!

日時: 令和8年4月18日(土)

13:30 試合開始

開催場所: マツダスタジアム

対戦相手: 横浜DeNAベイスターズ

料金: チケット代+バス代

参加ご希望の方は、1月30日(金)まで
山福田自治センターへお申し込みください。



世羅町 空き家・空き地バンク

出張相談会

こんなお悩みありませんか?

- ✓ 空き家・空き地の管理で困っている
- ✓ 不動産の売却の仕方がわからない
- ✓ 将来空き家になったらどうしよう



空き家・空き地バンクの相談員が
不動産に関する心配事をお伺いします
小さな疑問や不安をなんでも
ご相談ください!



※固定資産税の納税通知書をご持参ください

日にち・時間 にご相談に応じます
場所 各自治センター 他

お申し込み・お問い合わせ

世羅町役場 ☎0847-22-3206 (地域支援係)
企画課 〒722-1192世羅郡世羅町西上原123-1