

行事予定		2月 16日 ~ 3月 15日		
日	曜日	使用団体及び行事	時間	使用場所
2月 17日	火	ローズマリー	10:00 ~ 15:00	機能訓練室
18日	水	つばきサロン	10:00 ~ 15:00	大ホール
		手芸・談話	13:00 ~ 15:00	大ホール
20日	金	あすなろ会	10:00 ~ 12:00	機能訓練室
		和み会	14:30 ~ 17:00	機能訓練室
		ササ喫茶 淳co.	18:30 ~ 19:30	大ホール
24日	火	料理教室	10:00 ~ 13:00	調理室
25日	水	つばきサロン	10:00 ~ 15:00	大ホール
		健康管理について(福祉課)	13:30 ~ 14:30	大ホール
27日	金	同友会	10:00~	和室・機能訓練室
3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
		手芸・レクリエーション	13:00 ~ 15:00	大ホール
		所得税申告相談準備	15:30~	大ホール
5日	木	所得税申告相談	9:00 ~ 12:00	大ホール
6日	金	野菜づくり講習会	9:30 ~ 11:30	大ホール
11日	水	つばきサロン	10:00 ~ 15:00	大ホール
		健康体操教室(佐々木淳子先生)	13:30 ~ 14:30	大ホール

つばきサロンからのお知らせです!!

3月11日(水)
13:30~

山福田自治センター
大ホール

佐々木淳子先生



佐々木淳子先生による健康体操教室を開催します

寒さで体がこわばっていませんか?
冬は体を動かす機会が減り、筋肉も固くなりがちです。
フィットネストレーナーの佐々木淳子さんをお招きし、無理のない健康体操教室を開催します。
ゆっくり体をほぐし、血流をよくして、「体が軽くなった」と感じていただける内容です。
運動が久しぶりの方も安心してご参加ください。

動きやすい服装でお越しください!
ヨガマットをお持ちの方は、ご持参ください。
お持ちでない場合は、当施設でお貸しいたします。



令和8年
2月

そよかぜだより

山 福 田
自治センター
TEL 37-2276

野菜づくり講習会のご案内

春夏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: **3月6日(金)**
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
内容: **たくさん作って食べよう!**
春から夏の菜園管理



1/18

第67回世羅西駅伝大会が開催されました!!



寒い中、朝早くから走路員の方や役員の皆さんが準備・運営してくださり、競技は大きな混乱もなく、無事に実施されました。
沿道では多くの声援が送られていました。



1/21

東京の会場から生配信
オンラインコンサートを視聴しました

全国に配信され、たくさんの視聴される方と画面越しにつながりました。
演歌歌手の方にチャットで質問や感想を伝えました。



2/4

生きがいづくり講座
を開催しました

交通安全についてお話いただきました。交差点や駐車場で事故が多いそうです。皆さん気を付けましょう!!



世羅警察署
地域交通課



2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2月24日(火)

■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、普通に炊飯する。
水	90 ml	360 ml	
エネルギー 214kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.5g カルシウム 3mg 塩分 0.0g			

■マーボー豆腐

材料名	1人分	4人分	作り方
豚ひき肉	40 g	160 g	① 豆腐は1cmのさいの目切りにする。白菜は縦に4等分し、1cm長さに切る。にらも1cm長さに切る。 ② 鍋に油を熱し、豚ひき肉をバラバラになるまで炒め、白菜、にらを加えてさらに炒める。 ③ ②にA、豆腐を加えて煮る。 ④ 仕上げにBの水溶き片栗粉でとろみをつける。
木綿豆腐	60 g	240 g	
白菜	55 g	220 g	
にら	15 g	60 g	
油	2 g	8 g	
赤みそ(中みそでも可)	5 g	20 g	
しょうゆ	4 g	16 g	
A 酒	4 g	16 g	
みりん	5 g	20 g	
水	40 ml	160 ml	
B 片栗粉	2 g	8 g	
水	3 ml	12 ml	
エネルギー 202kcal たんぱく質 12.7g 脂質 11.8g カルシウム 93mg 塩分 1.3g			

■春雨の中華風サラダ

材料名	1人分	4人分	作り方	
春雨	8 g	32 g	① 春雨は、茹でて水にさらしたあと、食べやすい長さに切っておく。 ② ロースハムは短冊切りにする。 ③ きゅうりはせん切りにする。 ④ Aを混ぜ合わせ、①～③、コーンを和える。	
ロースハム	10 g	40 g		
きゅうり	25 g	100 g		
コーン(茹)	5 g	20 g		
しょうゆ	3 g	12 g		
A 酢	5 g	20 g		
砂糖	1 g	4 g		
ごま油	1 g	4 g		
エネルギー 73kcal たんぱく質 2.5g 脂質 2.5g カルシウム 11mg 塩分 0.7g				

<1食分の栄養価> エネルギー 675kcal たんぱく質 26.3g
脂質 25.4g カルシウム 146mg 塩分 3.0g

■トマトの中華スープ

材料名	1人分	4人分	作り方
トマト	50 g	200 g	① トマトは、湯むきをしてくし形に切り、種をざっと取る。 ほうれんそうは、茹でて水にさらし、2cm長さに切る。 白ねぎは、斜めに細く切る。 ② 鍋に油を熱し、白ねぎを炒め、Aを入れ、煮立ったら火を弱める。 ③ ②にトマトとほうれん草を加え、煮立ったら1～2分煮る。 ④ 溶き卵を回し入れ、卵が浮いてきたら火を止める。
ほうれんそう	10 g	40 g	
白ねぎ	10 g	40 g	
卵	15 g	60 g	
油	2 g	8 g	
鶏がらスープの素	1 g	4 g	
水	150 ml	600 ml	
塩	0.3 g	1.2 g	
こしょう	少々	##	
エネルギー 56kcal たんぱく質 2.6g 脂質 3.6g カルシウム 19mg 塩分 0.9g			

■カルピスゼリー

材料名	1人分	4人分	作り方	
ゼラチン	1.3 g	5.2 g	① ボウルに熱湯を入れ、ゼラチンをふり入れて完全に溶かす。 ② 別の器にカルピス、水、レモン汁を混ぜ合わせておく。 ③ ①に②を加えて、ボウルの底を流水につけてとろみをつけ、生クリームを加えて混ぜ合わせる。 ④ 容器に流し、冷やし固める。 ⑤ キウイを飾る。	
熱湯	20 ml	80 ml		
カルピス(濃縮タイプ)	20 ml	80 ml		
水	20 ml	80 ml		
レモン汁	3 g	12 g		
生クリーム(植物性脂肪)	20 ml	80 ml		
キウイ	5 g	20 g		
エネルギー 130kcal たんぱく質 2.9g 脂質 7.9g カルシウム 20mg 塩分 0.1g				

おしらせ 自治センターにチラシを置いてあります!

世羅町立せらし小学校
校長 小出 真里

楽しもう、全力で。 集え、世羅町。

世羅町ポッチャ大会

令和8年3月15日(日)9:00～
場所: 世羅中学校 体育館
今年もポッチャ大会を開催します。
皆さんのご参加をお待ちしております!

申込×切: 2月20日(金)
お申し込みは各自治センターへ

主催 世羅町スポーツ推進委員協議会
後援 世羅町 世羅町教育委員会

招待状

感謝の会を開きます。
もし時間があればお越しください。

日時 2026年3月5日(木) 13時40分～14時25分まで
場所 せらし小学校 体育館

太鼓の演奏やスライドショーを行います。
楽しみにしておいてください。

寒いので温かくして来てください。
せらし小学校6年生より

世羅町ポッチャ大会に参加されたい方は、山福田自治センターへご連絡ください!!

お知らせ 林野火災注意報・林野火災警報

【令和8年3月1日から】

の運用開始について

林野火災による被害を防ぐため、火の使用が制限される日があります。

林野火災が起きやすい気象条件のとき、危険度に応じて注意報・警報を発令します。
林野火災警報が発令されている間は、屋外における火の使用が制限されます。

警報→罰則あり 注意報→努力義務

火の使用制限の対象となる行為



林野火災警報中に制限を守らない場合罰則が科されることがあります。

火の使用制限の対象に含まれない行為



火を使用する設備器具を本来の使用法で使用し、火の粉が遠くへ飛びにくいものに関しては、制限の対象とはなりません。

林野火災注意報と林野火災警報



3月を火災予防強化月間とし、特に3月1日から7日までを火災予防週間として、火災予防運動を行います。火災予防へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

発令する期間は?
1月～5月

この時期は山が燃えやすい状態になっているよ

発令する区域は?
三原市全域

三原市は全域が山に囲まれているよ

注意報 警報

消防本部 ホームページ 消防車 広報

メール配信システムへの登録はこちらから行えます。登録の際は、【火災警報】を選択してください。

消防本部 ホームページ 三原市公式SNS 音声告知放送 消防車 広報

ここを見てください! 林野火災注意報

たき火などを行う前には、消防本部ホームページで、お近くの消防署や出張所で、注意報や警報が出ていないかをご確認ください。

届出

「火災とまざらわしい煙または火災を発するおそれのある行為の届出書」の届出が必要です!

【3月1日から開始】
①電子申請 NEW ②電話による届出 ③書面の届出

林野火災を予防するための新しい制度です。火災予防へのご協力よろしくお願いいたします。
【お問合せ先 消防本部予防課 64-5927】

開催日時: 2月24日(火) 10:00～ 山福田自治センターへ
お問い合わせください! 参加者募集!

場所: 山福田自治センター 調理室

定員: 8名程度 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)

会費: 無料(材料費のみご負担ください)

1月の料理は
ゆかりのしらすおにぎり
たらのごまみそホイル焼き
わさび和え
じゃりじゃり豆 でした

