

# ふれあい新聞

2026年3月  
No.247

〒415-0151  
賀茂郡南伊豆町青市868-2  
南伊豆地域生活支援センターふれあい

## 1月8日（木） 簡単ランチ【チーズ焼きそば】

野菜と肉がたっぷり入った焼きそばの真ん中に入れたチーズが溶けてフツフツしてきたら完成。焼きそばとチーズの相性バッチリです。今回はソース焼きそばでしたが、しょう油でも塩焼きそばでも、おいしくできそうです。



## 1月23日（金） 簡単ランチ【ツナの Pasta】

白菜と玉ねぎ、しめじやツナを炒め、味付けはしょう油と和風だし。和風パスタらしく、もみ海苔、カツオ節をトッピングしました。10人分のパスタとなると麺を1kg茹で白菜も1/2玉、なかなかの量です。



### 3月の簡単ランチ

6日（金）  
23日（月）

二色丼  
春の Pasta

10時開始 要予約  
参加費 割り勘

## 1月19日（月） 昼食会【ちらし寿司】

レンコン、人参、油揚げ、干しシイタケを丁寧に煮た具と合わせ酢の加減が丁度良い酢飯を混ぜて、ちらし寿司を作りました。きれいに焼けた錦糸卵と香ばしいのりを散らして彩り良く仕上がりました。さつま芋の甘さが優しい具沢山の豚汁と合わせると9品目の食材。3月の昼食会も野菜不足の解消を目指します。



3月30日（月）は、肉炒飯を作ります

10時開始 要予約  
会費 300円

## お知らせ

### 令和8年度登録更新について

3月9日より令和8年度活動支援センター利用登録更新を開始します。個別にお話を伺いながら手続きを行いますので、希望日のある方はあらかじめご連絡ください。（担当：空原 鈴木菜）

カレーの日 12日（木） 10時開始 ドライカレー  
27日（金） 11時開始 具材の希望はスタッフまで

## 桜餅を作りました



1月5日は「新春の和菓子」と題して、関東風の桜餅を作りました。薄力粉と片栗粉が材料の生地をホットプレートで焼くこと24枚。こしあんと手作りの芋あんの2種類を焼いた皮と桜葉でくるむと春を感じるお菓子になりました。

3月17日（火）お菓子を作ります。メニューは10日にお知らせします。お楽しみに・・・♪

## 3月の「手作りの日」は芳香剤です

乾燥続きだったせいか芳香剤がなくなるのが早かったようなので、25日（水）に実施します。10時開始です。

材料費 200円/1個（容器代込み） 前回の容器持参の場合 50円/1個

# 令和8年3月 支援センターふれあい 予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 卓球	4 パソコン	5 カラオケ 会費 100円	6 簡単ランチ (二色丼) 会費 割り勘 要予約 10時開始	7 下田送迎(要予約)
8 お休み	9 パソコン	10 将棋 ゲームの日	11 音楽の日	12 カレーの日 会費 割り勘 要予約 10時開始	13 卓球	14 カラオケ 会費 100円 下田送迎(要予約)
15 お休み	16	17 お菓子の日 会費 180円 要予約 10時開始	18 AM つるし雛 材料費 10円	19 カラオケ 会費 100円	20 お休み	21 卓球 下田送迎(要予約)
22 お休み	23 簡単ランチ(パスタ) PM午後カラ ランチ会費 割り勘 10時開始 要予約 カラオケ会費 100円	24 将棋 ゲームの日	25 芳香剤作り 材料費50円~200円 10時開始	26 音楽の日 PM茶話会	27 カレーの日 会費 割り勘 11時開始 要予約 河津送迎(要予約)	28 上映会 下田送迎(要予約)
29 お休み	30 昼食会 (肉炒飯) 会費 300円 要予約 10時開始	31 卓球				

★ 施設利用料 100円 (プログラム参加費は別途) ★ 行事参加予約は当日でもOKです  
 ★ 送迎の予約はできるだけ前日までにお願いします (人数により乗れない場合もあります)

予約・お問い合わせ(9時~17時)  
 (0558) 62-2911