

豊洲地域公民館だより



【2025-2号】2025年5月1日発行



豊洲地域公民館
☎026-246-3232

Web ならカラーでご覧いただけます。

【豊洲地域の人口】
2025年4月1日現在

世帯数 1,257(-3)

人口 3,088(-20)

男性 1,536(-6)

女性 1,552(-14)

～サークルの紹介のご案内～

【筆芳会】

漢詩とお手本で行書・草書を学ぶ会です。

毎月第3金曜日 午後1:30～3:30 会費：3,000円/年

【ひまわりの会（手芸）】

持ち寄った布等の材料で色々な作品を作る会です。

不定期 午前9:00～11:30 会費なし

【メンズキッチン】

男性たちで楽しく美味しい料理を作っています。

毎月第2金曜日 午前9:30～12:00 会費：500円/回



【豊洲地区憲法9条を守る会】

平和についてDVDを見ながら語り合います。

不定期 午後6:30～9:00 会費なし

【漢字サークル】

日常の様々な角度から漢字を再認識します。

毎月第2金曜日 午後1:30～3:00 会費：3,000円/年

【メタボの会】

どなたでも気軽にできるヨガ・ストレッチの会です。

毎週火曜日 午後1:30～3:00 会費：500円/回



【嘉雲会】

月毎に様々な謡曲を練習し学ぶ会です。

月2～3回の月曜日 午後7:30～8:30 会費：4,000円/年

豊洲サロン 5月の予定

暖かくなり、初夏の季節になりましたね。この季節でも熱中症になる方がいますので、こまめに水分補給をしましょう。サロンでは、脳トレ・軽運動でしっかりと頭と肉体をほぐし、自己回復能力と免疫力を高め、気候の変化に対応出来る万全の身体で過ごしましょう。健康長寿は脳トレ&筋トレ(ストレッチ)からですよ。

地域の皆様のおかげで参加して頂ける方が増えてきました。まだ募集はしていますので、興味のある方は、豊洲地域公民館にお問合せください。

5月26日(月)

参加費 100円/回 午前9時30分～11時 30 分

お問合せ先 豊洲地域公民館 ☎026-246-3232 (9:00～16:30)

楽チン男前レシビ

No.2

ライスペーパー餃子



材 料(4人分)

豚ひき肉 200g、キャベツ 200g、にら 60g、長ネギ 60g、桜エビ 8g

A(調味料)→しょうが汁 小さじ2、鶏がらスープの素 小さじ1、酒 小さじ2、オイスターソース 小さじ2、片栗粉 大さじ1

ライスペーパー 12枚、油 小さじ2

作り方

- ①キャベツ、にら、長ネギはみじん切りにする。
- ②ボウルにひき肉と①、桜エビ、Aを入れてよくこねる。
- ③ライスペーパーは、キッチンばさみで半分に切ると半月の形になるので、それをサッと水にくぐらせる。②のタネを半月の片側に乗せ、具がのっていない側を折りたたみイチョウ型にする。
- ④フライパンに油を入れ、③をフライパンに並べて蓋をして中火で3分焼く。裏返して、もう片面も3分ほど焼いて出来上がり。

