

# 豊洲地域公民館だより

【2023-1号】2023年4月1日発行 豊洲地域公民館

Webでもご覧いただけます。 ☎026-246-3232

(カラーでご覧いただけます。)



## 【豊洲地域の人口】

2023年3月1日現在(前月比)

世帯数 1,259 (+3)

男性 1,575 (-2)

女性 1,594 (-4)

合計 3,169 (-6)



WBC侍ジャパンの快進撃に沸いた3月が終わりちょっと寂しさの残る年度末を過ごしました。いよいよ新年度の始まりです。マスク生活からも解放されましたが、それぞれの柔軟な対応で新たな年度を快適に過ごしましょう。

## 新体制でスタートします

館長 滝澤 学

主事 太田 毅

2年目になりますが、まだまだ分らないことばかり。

今まで以上によりしくお願いいたします。

新館長あいさつ

「明るく、魅力と活力のある豊洲地域づくりの拠点として、お役に立ちたいと考えております。どうぞよろしくお願ひいたします。」

滝澤 学

## ～サークル紹介とご案内～



### 筆芳会(書道)

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～ 会費:年¥3,000



### 俳句 芙蓉会

お互いに教えあい、俳句を楽しむ会です。  
毎月第2火曜日午後1:00～ 会費:月¥200

学

### ひまわりの会(手芸)

持ち寄った材料で色々な作品を作る会です。  
毎月最終水曜日 午前9:00～



### トールペイントサークル

小物などにアクリル絵の具で絵を描きます。  
毎月第4水曜日 午後1:00～  
会費:1回 ¥1,100



習

### メンズキッチン

楽しく、健康に良い料理を作っています。  
毎月第2金曜日 午前10:00～会費:¥500



### 豊洲地区憲法9条を守る会

平和についてDVDを見ながら語ります。(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しょう。毎月第2金曜日 午後1:30～ 会費:年¥3,000

健康

### メタボの会

どなたでもお気軽に参加できるヨガ・ストレッチの会です。  
毎週火曜日 午後1:30～ 会費:1回 ¥500



# 音楽

## 嘉雲会(謡曲)

月毎に様々な謡曲を練習し学ぶ会です。  
月3回月曜日 午後7:00～ 会費:年4,000



## とよすハーモニー

息で演奏する健康に良いハーモニカの会です。  
毎月第2・4火曜日 午後1:30～ 会費:¥1,000

# 豊洲サロン4月の予定

長いマスク生活から解放され少しずつ新しい生活が動き始めました。いよいよ春本番の穏やかな日々を迎え、ますます気持ちの良い毎日を過ごせるように、脳トレ&ストレッチで頭と身体を解しましょう。健康な毎日は頭と身体のストレッチから!!

**4月17日(月) 24日(月) 参加費 ¥100 AM9:30～AM11:30**



# 楽チン男前れしぴ



新年度を迎えての第1弾、今回はちょっと気合を入れて「麻婆豆腐」を作きましょう!!

## お題: 簡単ピリ辛麻婆豆腐

材料:木綿豆腐 1丁、長葱 1/3本(みじん切り)、豚ひき肉 150g、おろしニンニク 小さじ1杯、豆板醤 大さじ1杯  
甜面醬 大さじ1杯、一味唐辛子 小さじ1杯、サラダ油 大さじ2～3杯、ラー油 大さじ1杯、鶏がらスープ 150cc、紹興酒(無ければ料理酒) 大さじ1杯、塩 少々、コショウ 少々、豆鼓 大さじ1杯、水溶き片栗粉 大さじ2～3杯  
水:片栗粉=1:1 好みて四川風花椒粉、オイスターソースを少量加えてもOK

**\*ちょっと一言: ひき肉は焚火のようなパチパチ音がするまで焦がさないようにしっかり炒める。**

**豆腐は2センチ角に切って、一度茹でて湯切りをしておく。**

作り方:①中華鍋でサラダ油を熱しひき肉を炒める②しっかり炒めたら火から離してニンニク、豆板醤、甜面醬、ラー油一味唐辛子を加え、再び火にかけて全体が一体になるように炒める(中火の強火くらいがベスト)③全体が馴染んだら鶏がらスープと茹でた豆腐を入れてフツフツするまで煮込む④塩、コショウ豆鼓、紹興酒を入れて再度煮込む⑤弱火にして、とろみをつけるよう少しずつ水溶き片栗粉を加える。決して一気に入れてはNGです。豆腐を崩さないようにお玉の背側でゆっくり混ぜる⑥とろみがつき豆腐がプルプルしてきたら長葱を入れて全体を馴染ませたら完成。お皿に盛りつけましょう。お好みて四川風花椒粉を掛けて召し上がれ。



(晩酌用の自作品です)

**今年も色々と考えますのでお楽しみに!**

退任の「あゝさつ

四年間という期間で

はありましたが、地域

の皆さまにはいろいろ

とお世話になり厚く御

礼申し上げます。

着任した二〇一九年

には東日本台風被害に

より館も被災し、二〇

二〇年からはコロナ感

染症に対応する中での

事業実施となるなど大

変厳しい状況下ではあ

りましたが、充実した

時間を過ごすことが出

来ました。今後も『ふる

さと豊洲』の益々隆盛

と皆さま方のご多幸を

祈念し退任のご挨拶と

させていただきます。  
14代目館長 吉川一夫