

# 高舟台自治会 協力団体便り

令和5年 7月

発行者 高舟台自治会 総務部

時下、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

日頃より自治会活動にご理解ご協力を頂き感謝申し上げます。

令和5年度も各協力団体では、それぞれの活動をすすめていきます。その中の一部ではありますが、ご案内とご紹介をさせていただきます。

ご興味がある方、参加希望の方は、お気軽にご連絡ください。お待ちしております。

各協力団体の連絡先・詳細については、令和4年度発行の会員名簿でご紹介しています。

## 高舟台ふくしの会

### 7月度 子育てサロン「ぴよ・ぴよキッズ」のご案内

日時	令和5年 7月 7日(金) 21日(金)
	午前 10時 ~ 11時30分
場所	高舟台自治会館 2階 AB室 (駐車場入り口よりお入り下さい)
対象	0歳 ~ 未就学園児
参加費	無料
	飲み物・タオル等必要な物は、各自でご持参ください。
	問い合わせ：高舟台自治会館 783-5960

7日は、短冊に願い事を書いてみよう!

21日は、会館前で水遊び。(お部屋でも遊べます。)

着替え持って来て下さいね。



## 高舟台ふくしの会

## 7月度 ふれあいサロン 開催案内

日時 令和5年7月18日(火) 午後 1時30分 ~ 3時  
 場所 高舟台自治会館 2階 AB室  
 対象 65歳以上

内容 マカニフラスタジオの皆さんによる「フラダンス」  
 一緒に楽しみましょう!  
 問い合わせ先：高舟台自治会館 ☎ 783-5960

## 6月度 ふれあいサロン ご報告

6月20日に高舟台自治会館にて 横浜ママプラス 「チャオ バンビー」 による演奏会を開催しました。演奏曲は、「鎌倉殿の13人メインテーマ」「ジャンポリミッキー」「さんぽ」「美空ひばりメドレー」「上を向いて歩こう」「花は咲く」でした。また、演奏に使った楽器を担当の方がわかりやすく丁寧に紹介されました。横浜ママプラスの演奏にあわせて、ふれあいサロンに参加の皆さんが体を動かして体操をしたり、歌ったりしました。



## 男の料理レシピ

6月27日(火)に高舟台自治会館で「男の料理レシピ」を作ってみました。ご紹介します。

### 海鮮ちらしずし

材料 2人分

作り方

米	1合
すし酢	大さじ2
西京漬鮭	2切れ
きゅうり	1本
卵焼き (市販品1人分30gくらい)	
白ごま	大さじ1
刻み海苔	大さじ1

- ① 固めに炊飯して、炊き上がったらすし酢を合わせて軽く混ぜ、冷ましておく。
- ② 鮭をフライパンで焼く。焼き上がったら、皮を取り身をほぐしておく。(クッキングホイルを使用)
- ③ きゅうりを薄い輪切りにして、塩もみしてから水洗いして絞り、すし酢につけておく。
- ④ 卵焼きは、5ミリ角に刻んでおく。
- ⑤ すし飯にしっかり絞ったきゅうり、いりたまごをざっくり混ぜる。卵焼きと、ほぐした鮭、刻み海苔をトッピングする。

### アサリのお吸い物

材料 2人分

作り方

水	2カップ
アサリ	100グラム
塩	適宜
顆粒だし	小さじ1
醤油	少々

- ① 鍋に水2カップを入れる。アサリを静かに入れ、中火にかけて口が開いたら、アサリを取り上げておく。塩、だし、醤油を入れて味付けする。
- ② 食べる前にアサリを戻し、一煮立ちしてお椀に盛る。

### 小松菜とえのきの瓶詰めの和え物

材料 2人分

作り方

小松菜	1/2束
えのきの瓶詰め	1/3顆粒
ごま油	小さじ1/2

- ① 小松菜は、4cmの長さに切り、塩を加えてさっとゆでる。そのまま冷まして、水気をしぼる。
- ② えのきを加え、ごま油を入れて和える。

### はんぺんのしんじょう

材料 2人分

作り方

はんぺん	1枚
冷凍枝豆	10粒
桜エビ	大さじ1/2
水	大さじ1/2
ごま油	小さじ1

- ① ビニール袋の中にはんぺん、枝豆、桜エビ、水をすべて加え、ざっくり揉んで混ぜる。団子状にまとめる。
- ② フライパンにごま油を入れ、団子状にまとめたはんぺん団子を焼く。両面に焼き色がついたら完成。

## 高舟台公園愛護会

### 7月度 公園活動開催案内

場 所 第一公園 8日(土) 9時～  
 第二公園 15日(土) 9時～  
 会館周辺 22日(土) 9時～  
 ※雨天の場合は、翌日に実施します。

各公園の清掃や花壇の手入れを行いながら、会員・参加者同士が自由にお話をしています。お花の植え付けなど興味のある方は、是非ご参加ください。

## 包丁研ぎ

### 7月度 包丁研ぎ開催のご案内

日 時 令和5年 7月22日(土) 午後 1時 ~ 3時  
 場 所 高舟台自治会館 1階  
 対象品 包丁 250円 剪定バサミ 300円  
 刈込バサミ 350円 修理代 200円

### おもちゃ病院の開催案内

開催日時 令和5年8月5日(土)  
 9時30分 ~ 12時30分  
 開催場所 高舟台自治会館 1階 C室

故障や動かなくなったおもちゃを持って来て下さい。  
 無料でおもちゃを修理します。  
 連絡先 高舟台自治会館 783-5960

協力団体 一覧  
 ○高舟台松寿会  
 ○グリーンピース  
 ○高舟台ふくしの会  
 ○ヘルスメイト  
 ○高舟台公園愛護会  
 ○包丁研ぎ  
 ○健康づくりの会

## 高舟台自治会

会 館 : 金沢区高舟台1-31-22  
 電話・FAX : 045-783-5960  
 ホームページ : <https://takafunedai.jp>  
 メール : [info.takafune@jcom.zaq.ne.jp](mailto:info.takafune@jcom.zaq.ne.jp)

ホームページ



スマートフォン用の  
読み取りQRコード