滋賀コミュニティセンター
Tel･Fax 077−526−8585 ﾒﾙｱﾄﾞ shiga-machikyou@zd.ztv.ne.jp

第33号 令和7年 6月13日発行　　滋賀コミュニティセンター発行

# 四季のたより

滋賀学区まちづくり協議会HP
https://www.shiga-machikyou.jp

| | | | |
|---|---|---|---|
| 滋賀学区 | 世帯数 | 8,497 | 世帯 |
| 人口 | 合計 | 17,610 | 人 |
| | 男 | 8,333 | 人 |
| | 女 | 9,277 | 人 |

滋賀学区健康推進協議会主催

## 男性料理教室のご案内

料理に興味のある男性の方、簡単なメニューですので、
ぜひご参加をお待ちしています！

〈献立〉　卵とじそば
きゅうりとカニかまの二杯酢
さつまいものミルク煮

日　時：令和7年7月3日(木)　午前10時～
場　所：滋賀コミュニティセンター 2階調理室
費　用：300円（ボランティア保険含む）
定　員：先着10名程度
持ち物：エプロン、三角巾、マスク、お茶
申　込：滋賀コミュニティセンターまで
TEL　077−526−8585
申込締切り　6月30日(月)
問合せ先　大田　☎077−522−5702

第57回「人権を考える大津市民のつどい」 皇子山第一ブロック夏の集会」

不登校も特別支援学級もない、同じ教室で一緒に学ぶ
ふつうの公立小学校の実話の映画を鑑賞します

## 『みんなの学校』

日 時 ： 令和7年7月19日(土)　午前10時～
場 所 ： 滋賀市民センター　3階大会議室
内 容 ： 「みんなの学校」を鑑賞し、平等な社会、助け合いの大切さから人権とはを考えて、互いの違いが理解し合える優しいまちをめざします。
主 催 ： 人権を考える大津市民のつどい皇子山第一ブロック
共 催 ： 滋賀学区「人権・生涯」学習推進協議会

詳しくは、組回覧チラシをご覧ください

募集中!　募集中

## 滋賀学区ふれあい文化祭に向けて
## Bunkyou ギャラリー　7月・8月・9月
## ふれあい文化祭協賛展示団体/個人募集中♥

令和７年度の滋賀学区ふれあい文化祭作品展は、10月、11月を文化祭月間としBunkyouギャラリーで開催します。令和７年６月から９月までを文化祭協賛展示とし、６月はYYフォト写真展を開催しています。

現在７月、８月、９月の展示団体/個人を募集しています。展示申込は、滋賀コミュニティセンターまでお申込ください。

尚、文化祭月間の展示募集については、７月15日号にてお知らせします。

お申込・問合せ先　滋賀コミュニティセンター
TEL・FAX　077−526−8585
Eﾒｰﾙ　shiga-machikyou@zd.ztv.ne.jp

滋賀分団→
アカウントへ→
Go!!!→

まちづくり協議会
公式LINEアカウント

## Bunkyou ギャラリー

６月展示　YYフォト写真展
７月展示　只今募集中

滋賀コミュニティセンター　Tel･Fax 077－526－8585　ﾒﾙｱﾄﾞ shiga-machikyou@zd.ztv.ne.jp

こんにちは！滋賀学区健康推進協議会です

## バランスの良い食事で免疫力を高めよう！
## フレイル予防お手軽レシピ

### ≪たんぱく質たっぷりレシピ　鶏ひき肉の手間なしつくね≫

たんぱく質は筋肉や臓器などの体組織をつくり、エネルギー源にもなる大切な栄養素です。成長期にはもちろん、小食になりがちな高齢期の低栄養予防にも十分とることが大切です。鶏ひき肉に含まれるたんぱく質は必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質のたんぱく質です。肝機能を高めたり、筋肉を維持して筋肉の成長や修復に効果が期待できます。しっかり食べてフレイル予防に努めましょう！

☆材料（２人前）

【A：鶏ひき肉２５０g、溶き卵 1/2 個、長ねぎ 10 ㎝(みじん切りにする)、おろししょうが小さじ 1、片栗粉大さじ 1、しょうゆ小さじ 1、塩小さじ 1/4】
大葉 15 枚、ごま油大さじ 1/2、焼きのり 1/3 枚

☆作り方

1. ボウルに【A】を入れて練り合わせる
2. 大葉は仕上げ用に４枚取りおき、残りをせん切りにして①に加え混ぜる
3. フライパンにごま油をひき、②を２㎝の厚さで平らに広げる
4. ③にのりをちぎって上にのせ、中火で焼く
5. 焼き色がついたらひっくり返し、中火で火を通す
6. 中まで火が通ったら食べやすい大きさに切る
7. 器に盛り、大葉を添える

レシピ提供　滋賀学区健康推進協議会

## ごぼう先生の いきいき椅子体操

椅子に座ってビデオを見ながら行う体操です。いきいき百歳体操の後は、シニアの体操のお兄さん、ごぼう先生と一緒に楽しく体操しましょう！お一人で、お友達と、ご夫婦で、お気軽にお越しください。お待ちしています。

開催日　毎月第2･4水曜日　10:00～11:00
＊7 月開催日　9 日･23 日
＊8 月開催日 13 日･27 日
開催場所　滋賀コミュニティセンター　3階大会議室
＊運動ができる服装でお越しください。
＊問合せは　滋賀コミュニティセンターまで
077－526－8585

# わんぱくプラザしが　夏休み講座

滋賀コミュニティセンター主催講座

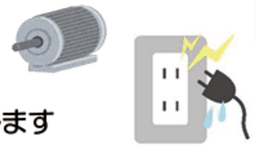
## 書道に触れる一色紙や半紙に好きな字や言葉を書こう

日　　時　7 月 29 日(火)　10 時～11 時 30 分（集合９時 50 分）
開催場所　滋賀コミュニティセンター ３階大会議室
内　　容　色紙や半紙に好きな字や言葉を書き作品を作る
対　　象　小学１～6 年生　20 名 ※1・２年生は親子でお申込みください
＊3 年生以上の保護者も参加可
講　　師　武田恵香先生（読売書法会参与）
持　　物　文鎮、筆、下敷き、墨池(墨汁を入れられる容器なら何でも)、雑巾 1 枚、水筒、タオル、雨具、持ち帰り用袋
＊あれば新聞朝刊二日分をお持ちください
※墨滴、半紙、色紙は主催者で準備します

申し込み専用
二次元コード

## 電気を感じる－ビリビリ感電体験と手作りモーター製作

日　　時　8 月 5 日(火)　10 時～11 時 30 分（集合９時 50 分）
場　　所　滋賀コミュニティセンター ３階大会議室
内　　容　電気のしくみ、感電体験、手作りモーター製作
対　　象　小学１～6 年生　20 名 ※1・２年生は親子でお申込みください
＊3 年生以上の保護者も参加可
講　　師　関西電気保安協会職員
持　　物　水筒、タオル、雨具、持ち帰り用袋
＊手作りモーターの材料は主催者で準備します



申し込み専用
二次元コード

## 竹を削る－竹トンボを作って飛ばしてみよう

日　　時　8 月 22 日(金)　10 時～12 時
場　　所　南滋賀公会所 1 階和室
※集合　9 時 50 分 滋賀コミュニティセンター1 階ロビー
内　　容　竹トンボの製作と飛ばしっこ大会
対　　象　小学１～6 年生　20 名 ※1・２年生は親子でお申込みください
＊3 年生以上の保護者も参加可
講　　師　ヤッサシイ会（南滋賀村の歴史を学ぶ会）
持　　物　水筒、タオル、雨具、持ち帰り用袋
＊竹トンボの材料、小刀等は主催者で準備します

申し込み専用
二次元コード

### ≪申込方法≫

＊各講座申込専用二次元コードをご利用ください（電話、ファックスからの申込不可）
＊講座は単独、複数どちらでも申込いただけます。
＊各講座は先着順。定員になり次第〆切とします。
＊参加費は無料です。問合せは「滋賀コミュニティセンター」まで
☎ 077-526-8585　・　Eﾒｰﾙ　shiga-machikyou@zd.ztv.ne.jp

※いただいた個人情報は本講座における連絡以外に使用しません

＊注意
講座当日午前 7 時の時点で、大津市南部に警報(暴風、大雨、洪水など)が発令されている場合は中止とします。