

こんにちは！  
滋賀学区健康推進協議会です

## ちょっと一品シリーズ 野菜たっぷり和風丼

今回は「野菜たっぷり和風丼」です。手近にある野菜で簡単に作れます。なんといっても野菜は魅力たっぷり。味わい、彩り、食感、そしてビタミン、ミネラル、食物繊維にカリウムと栄養素がぎっしり。ビタミンやミネラルはたんぱく質や炭水化物など身体を作る、エネルギーになる栄養素がうまく働くための役割を担っています。一日350gを目標に野菜を食べましょう！

### 【材料（2人分）】

にんじん・白菜各40g・生しいたけ2個・玉ねぎ1/4個(50g)・ほうれん草20g  
豚肉(薄切り)50g・卵1個・サラダ油適量・水溶き片栗粉(片栗粉大さじ1+水大さじ1)  
ご飯適量

A：水150ml・しょうゆ大さじ1/2・料理酒大さじ1/2・顆粒和風だし小さじ1  
みりん大さじ1・塩・こしょう少々

### 【作り方】

- ① にんじんは長さ3~4cmの細切りに、玉ねぎは串切りにする。
- ② 白菜、生しいたけ、ほうれん草は食べやすい大きさに切る。
- ③ 豚肉は一口大に切り、サラダ油を熱したフライパンで中火で炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、①を加え火が通るまで炒める。
- ⑤ ②を加え、全体に火が通るまで炒め、火を弱めてAを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ 水溶き片栗粉を入れて好みのとろみがつけば、溶き卵を入れてしばらくおいてから混ぜる。
- ⑦ 器に温かいご飯を入れて、⑥を盛り付ける。

レシピ提供 滋賀学区健康推進協議会

第6号 令和4年10月14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-machikyuu.jp>

滋賀学区	世帯数	7,973	世帯
人口	合計	16,931	人
	男	8,019	人
	女	8,912	人

# ふれあい文化祭 2022

第49回 滋賀学区文化祭

10月30日(日) 滋賀コミュニティセンター  
10月29日(土) プランチ大津京 滋賀県立大津京高等学校

10月29日(土)のみ 11:00~16:00  
プランチ大津京 (プランチさんかく公園、近江神宮外苑公園コミュニティエリア)  
〒520-0021 滋賀県大津市二本松1-1

10月29日(土) 10:00~16:00  
10月30日(日) 10:00~15:00  
滋賀コミュニティセンター  
(2階中会議室、3階大会議室)  
〒520-0011 大津市有馬真一丁目8-32

主催：滋賀学区まちづくり協議会

## 足を見る！足を育てる！足のトラブルに多い外反母趾を始め魚の目 タコ・巻き爪・浮き指などを予防するには？ 「足育講座(無料)」のお誘い

足は体の土台です。土台をしっかり守り、健康な体作りをしましょう！

日時 令和4年11月30日(火) 13:30~15:00 (13:00より受付)

場所 滋賀コミュニティセンター 3階大会議室

定員 30名(10月20日から受付、定員になり次第×切)

申込先 滋賀コミュニティセンターへ直接・ファックス・メールで  
※氏名、住所、電話番号を添えて申してください。

講師 足育プロジェクト協会 吉嶺淳子氏

プロフィール：整形外科リハビリ室勤務後、整骨院にて運動指導を始める  
大津京を中心に県内、京都、大阪にて亜肥育アドバイザー

※ご希望者は足型プリントがとれます。  
ご自身の足を見つめる機会になりますので、裸足に  
なれる服装とスマートフォンを持参ください。  
※問合せ先 ☎ 077-523-5093 市原

主催 滋賀学区健康推進協議会

まちづくり協議会  
公式LINEアカウント



友達募集中!

## 滋賀コミュニティセンターからのお知らせ

Tel・Fax 077-526-8585 ｽﾏﾙﾄ shiga-machikyuu@zd.ztv.ne.jp



### 滋賀コミュニティセンター利用者団体「ヨガサークル健やか」主催 ヨガ体験教室【無料】のご案内

ヨガサークル健やかは、ヨガの呼吸に合わせてゆったりと身体を見つめなおし、  
体幹強化を図り健康寿命を延ばすことを目的に活動しています。  
この機会にぜひ体験しませんか？お気軽にお越しください。お待ちしております。



日時：令和4年11月16日(水) 11時10分~11時40分  
場所：滋賀コミュニティセンター 3階大会議室  
申込：当日11時から受付 先着10名程度  
持ち物：バスタオル(あればヨガマット)、飲み物など



※運動のできる服装でお越しください。  
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用をお願いします。  
また、会場入口にて検温、手指の消毒にご協力をお願いします。

## 滋賀コミュニティセンター主催事業のお知らせ



小学生対象事業

### 災害はとつぜんやってくる 滋賀を歩いてみつけよう！あぶないところ、 あんぜんなところ

地震、ゲリラ豪雨に台風など。災害は24時間いつやってくる  
不思議はない！歩いてあぶないところ、あんぜんなところを  
さがして、クイズに答えて景品をゲットしよう！



日時 11月27日(日) 10時~12時  
対象 小学1~6年生 30名程度  
集合解散 志賀小学校体育館前

※詳しくは、志賀小学校全校生徒配布チラシ(11月初旬配布  
予定)をご参照ください。

## 初心者歓迎！ 滋賀コミュニティセンター利用者団体「千草会」主催 大正琴体験教室【無料】のご案内

楽器にも楽譜にも指番号がふってあり、初めての方でも演奏していただ  
けます。気軽にのぞいて大正琴にふれてみませんか？お待ちしております。

日時：令和4年11月15日(火) 13時30分~14時30分  
場所：滋賀コミュニティセンター 3階大会議室  
申込：当日13時から受付 先着10名程度  
※大正琴は当方で準備します。



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用をお願いします。  
また、会場入口にて検温、手指の消毒にご協力をお願いします。

小学1~4年生・幼稚園年長対象事業

## Christmas Party

December 17th Sat.

(12月17日(土))

10:00~11:30

英語でわいわいクリスマス♡  
クリスマスの歌を歌って、ゲームに工作  
と盛りだくさんに楽しもう♪  
サンタさんからプレゼントがもらえるかも？

※詳しくは、志賀小学校、志賀幼稚園に  
配布のチラシ(11月中旬配布予定)をご  
参照ください。

高齢者対象事業

## 「いきいき百歳体操」

しこみませんか



ビデオを見ながら椅子に座って行う体操  
で、何方でも無理なく行っていただけます。  
フレイルよさようなら。元気に毎日すご  
しましょう！

日時 毎月第2・4水曜日  
10:00~11:00  
\*11月23日(祝)はお休み

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。

持ち物  
タオル、お茶(水分補給のできる物)  
その他外出時に持たれているもの

## Bunkyou キャラリー

10月展示 ふれあい文化祭に向けてのモニュメント  
11月展示 ふれあい文化祭写真展