

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 緑黄色野菜をたべましょう！ かぼちゃのきんぴら



免疫力を高めるカロテン・ビタミン類を含んだ栄養価の高い緑黄色野菜が主人公「かぼちゃのきんぴら」を紹介します。緑黄色野菜は色の濃い野菜で、代表格にほうれん草、ブロッコリー・にんじん・かぼちゃ・ピーマン・小松菜などがあげられます。緑黄色野菜に多く含まれるカロテンは体内で増え過ぎてしまった活性酸素を取り除く作用があり、動脈硬化や老化の予防効果があるといわれ免疫機能を正常に保つ役割を果たします。この時期は緑黄色野菜をたくさん食べてください！

- 【材料（4人分）】**
- かぼちゃ 240g (小1/4個)
 - にんじん 80g (1/2本)
 - ピーマン 30g (1個)
 - サラダ油 小さじ2
 - 酒 小さじ2
 - しょうゆ 小さじ2
 - 白ごま 小さじ2

- かぼちゃ、にんじん、ピーマンはせん切りにする。
*にんじんは栄養素が表皮の下に多く含まれているので、できるだけ皮はむかずに調理してくださいね。
- フライパンにサラダ油を熱し、にんじんをさっと炒め、かぼちゃを加え、酒を振り入れ蓋をする。
- かぼちゃに火が通ったらピーマンを加える。
- しょうゆで味を調べて、器に盛り付け、白ごまをふる。
*お好みで七味唐辛子をかけてもおいしく召し上がれます。

レシピ提供 滋賀学区健康推進協議会

年末年始の滋賀コミュニティセンター業務
 年末業務最終日
 令和4年12月28日(水) 9:00~17:00
 年始業務開始日
 令和5年1月4日(水) 9:00~17:00

謹賀新年

滋賀コミュニティセンターとして初めて迎える新年。これからも気軽に立ち寄り集っていただける「まちづくりの拠点」となるコミュニティセンター運営に努めてまいりますので、来年も本年同様よろしく申し上げます。

※四季のたより1月号は休刊です。

年末年始のごみ収集日のお知らせ

2022年12月 ごみ収集カレンダー 12月18日~31日

18	19	20	21	22	23	24
	燃やせるごみ		かんかん	燃やせるごみ	びん	プラ
25	燃やせるごみ		PET	燃やせるごみ		年末休み
			ペットボトル			

2023年1月 ごみ収集カレンダー 1月1日~14日

日	月	火	水	木	金	土
1(元日)	2(振替休日)	3	4	5	6	7
	年始休み	年始休み	かんかん	燃やせるごみ	紙ごみ	プラ
8	9(成人の日)	10	11	12	13	14
燃やせるごみ			PET	燃やせるごみ	燃やせないごみ	プラ
			ペットボトル			プラ容器包装



まちづくり協議会
公式LINEアカウント

友達募集中?

第8号 令和4年12月15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 世帯数 8,001 世帯
人口 合計 16,966 人
男 8,038 人
女 8,928 人

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

滋賀学区「人権・生涯」学習推進協議会より「地域人権教室」のお知らせ

日時 令和5年2月18日(土) 10:00~11:30
 場所 滋賀市民センター 3階大会議室
 内容 第一部：ジェンダーレスについて学ぼう
 DVD視聴・意見交換
 第二部：ミュージックアンサンブルViVoさんのコーラス鑑賞
 一緒に歌いましょう♪

たくさんのご参加をお待ちしています！

主催：滋賀学区「人権・生涯」学習推進協議会・共催：滋賀コミュニティセンター

市政124周年大津市市政功労者表彰受賞おめでとうございます。

- 大伴 克巳 氏**
 学区自治連合会長、大津市自治連合会副会長として、地域福祉の向上、自治組織(自治会)活動の推進、住民福祉の向上に尽力され受賞されました。
- 朝日 千鶴子 氏**
 民生委員児童委員、地区民生委員児童委員協議会会長を務められ、各種団体と連携を図りながら、地域福祉の推進と向上に尽力され受賞されました。
- 倉田 松隆 氏**
 大津市消防団副団長として、市民の生命・財産を火災や災害から守るため尽力されるとともに、消防行政の発展に貢献され受賞されました。

第70回大津市教育功績者表彰厚労省受賞おめでとうございます。

- 田村 明雄 氏**
 小学校の教員として、学校教育に携われ、主に美術教育の振興に尽力され、退職後は、社会教育の振興と充実・発展に貢献され受賞されました。

滋賀地区民生委員・児童委員が改選されました。 お困りごとがあれば担当地域の民生委員にご相談ください。(秘密厳守)

令和4年 滋賀地区・担当区別 民生委員・児童委員、主任児童委員名簿 R4年12月1日現在

氏名	住所	電話	担当地区
(参与) 川端 裕敬	皇子が丘一丁目16-9	090-8651-7989	皇子が丘一丁目2~11、2~13、14(6-6除く) 15(1~12-14~17)、16(1~22)、20、21
河原林 美代子	皇子が丘一丁目23-26	522-9959	皇子が丘一丁目22~24、30(6-6シャリエ皇子山) 錦織一丁目18(70~75を除く)、20~26、776
(副会長) 加藤 素子	錦織一丁目3-11	510-5544	皇子が丘一丁目2-12、15(13-18~40)16(23~29)17~19 錦織一丁目1~4-5(2、3)6(1~20) -7 桜野町二丁目4(パデジオン西大津)
奥村 和弘	錦織一丁目12-24	524-8464	錦織町519-千石台全域 - 錦織一丁目6(21~44) 錦織一丁目8(5、17、21)9~17、18(70~73)19(14)
佐々木 修宏	錦織二丁目9-19	525-1094	錦織二丁目 全域
寺田 龍志	錦織三丁目13-25	090-5159-6339	錦織三丁目 全域
吉田 豊	桜野町一丁目12-24	522-1456	桜野町一丁目1~3、4、7~20
山口 恒之	桜野町二丁目16-8 メゾン琵琶-101	090-4306-5941	桜野町一丁目5、6 桜野町二丁目7、8、16~23
○木原 美保	松山町10-53	521-2926	桜野町二丁目1~3、5、10~15
安倍 眞知子	松山町7-2	525-9560	松山町全域 ロータリーM:大津京ソルジャント-西大津II番館
中田 紀恵	二本松11-22	522-4041	二本松全域
外山 さよ子	二本松11-35	522-0481	柳ヶ崎2~5、4-20(ガーデンシティ柳ヶ崎)、5-19 (イーグルコートびわ湖大津京)7(サーパス柳ヶ崎湖畔公園)
○山口 五十鈴	柳ヶ崎9-1 ブリリア1715	080-5434-0580	柳ヶ崎9-1(ブリリア琵琶湖大津京)17(ルジェンテ大津) 16(ルシェール西大津)15(プレサンスロジェ琵琶湖)
(監事) 三上 正枝	鏡ヶ浜8-5	523-2388	鏡ヶ浜 全域
○並河 孝	柳川一丁目15-6	525-2378	柳川一丁目 全域
○宮内 礼二	柳川二丁目2-14	525-2245	柳川二丁目 全域
青井 史子	勤学一丁目6-23	507-5645	勤学一丁目 全域
○宮垣 令子	勤学二丁目20-2	523-1177	勤学二丁目 全域
(会長) 朝日 千鶴子	南志賀一丁目1-11	524-5178	神宮町 全域 南志賀一丁目1~5
(監事) 山極 正義	南志賀一丁目13-35	524-9263	南志賀一丁目6~20
(副会長) 井田 久雄	南志賀二丁目17-4	090-4304-9929	南志賀二丁目1~3、8、9、16~24
(会計) 和田 英彦	高砂町25-6	090-6676-9485	南志賀二丁目13 高砂町3-8、14~19、23~39 南志賀二丁目4~7、10~12、15 高砂町1、2、9~13、20~22
○岩波 久和	南志賀二丁目5-35	524-3515	南志賀二丁目4~7、10~12、15 高砂町1、2、9~13、20~22
渡頭 啓子	南志賀三丁目4-3	524-2796	南志賀三丁目1~16
岩波 憲夫	南志賀三丁目22-17	524-5948	南志賀三丁目17~25 見世一丁目6、7
○大藤 良昭	南志賀四丁目11-9	525-7528	南志賀四丁目 全域
島崎 恵美子	錦織三丁目5-20	524-4822	主任児童委員 地区 全域
○大伴 淳子	南志賀二丁目16-9	524-3516	主任児童委員 地区 全域
(備考)	○は新任委員		

滋賀コミュニティセンターからのお知らせ

Tel・Fax 077-526-8585 ㊟ shiga-machikyou@zd.ztv.ne.jp

開催日 毎月第2・4水曜日
 10:00~11:00
 *1月開催日 1月11日・25日
 *2月開催日 2月8日
 2月22日14時~15時
 ※2月第4水曜は午後開催となります。

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。

Bunkyuu キャラリー

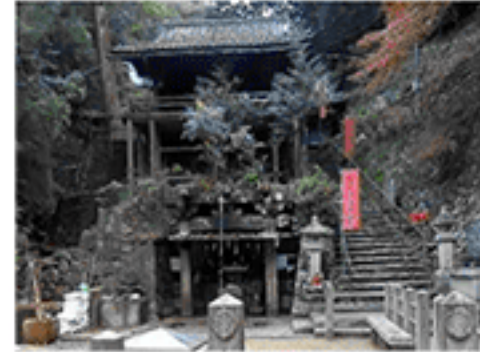
- 12月展示 よいこのもり保育園園児作品展
- 1月展示 皇子が丘保育園園児作品展

滋賀村プロジェクト 一ロメシリーズ「滋賀村の魅力をおぼり」第4回

① 早尾神社あたり(3)山上不動尊

「山上のお不動さん」と呼ばれ、霊験あらたかと、昭和26年生まれ古希も超える筆者の時代は信仰する人が多く、遠くからお参りされる方が後を絶たずその名が馳せていた記憶があります。はてさて、何にご利益があったのか…どうやらなんでもありのようで、早朝や夜中に御参りするのが良いようでお参りをしてきたという話を思い出しました。

さて、正式名は山上浪切不動尊と言い、園城寺の守り神でもあり、三井寺の祖、智証大師円珍によって開基されたお堂です。円珍は、危険を顧みず海を渡った入唐八家の1人で大陸の文化や知識を学び、貴重な経典や美術品などを多数持ち帰りました。無事帰国できたことに感謝の意を込めて自然石に不動明王のお姿を刻まれたと言われています。その本尊はお堂の奥にひっそりと佇む摩崖仏です。摩崖仏には仁治3年(1243)銘が刻まれており極めて古い石仏です。山上不動尊は比叡山延暦寺との法脈の違いから幾度となく焼き討ちに会い、仁治3年3月の被害は甚大で、大津西浦(三井寺門前町)では千余戸は消失したと言われ、その供養に大岩に摩崖仏を刻み仁治3年8月に開眼供養されたと言われています。しかしながら無事に帰還したことから、基本は荒波を鎮めてくれるお不動さまと言うことのように。毎月の御命日には世話方が交替で、初不動には甘酒の無料接待と大護摩には世話方全員が参加します。また、毎年9月28日には家内安全、成願成就を祈願する、採灯、大護摩供修行が執行されます。お不動さんへは早尾神社の参道左手に石段があり下ると*懸崖造の堂が右手に建ち護摩壇とそしてまた階段を下ると水行場があります。私はここから望むお不動さんが好きです皇子が丘公園からは西側に残された不動橋があります。その横に西に向かう階段があり、お不動尊の幟や早尾神社の石鳥居がありますがその右手にミニ赤鳥居がありお稲荷さんのようですが、そこは不思議な光景と出合えます。そして参道に戻ると西大津バイパスを渡る橋があり、そこからの琵琶湖の眺めもと共に榎木原遺跡の名前のハンノキも見つけることが出来ます。次回は陸軍墓地に向かいます。



*懸崖造(けんがいがづくり)
 崖などの高低差が大きい土地に、長い柱や竪で床下を固定してその上に建物を建てる様式
 (滋賀村プロジェクト 上田明美筆)